

2025年1月・2月・3月号



スポーツ 定期教室のご案内

【募集日程】①募集期間:11/18～12/8(必着) ②抽選期間:12/9～12/10 ③当選者入金期間:12/11～12/20 ④2次募集期間:12/22 10:00開始
(2次募集は来館のみの受付です)

No.	講座名	対象年齢	場所	回数	定員	初回	曜日	時間	受講料	講座内容	
大人向け定期教室	1卓球教室	卓球経験のある高校生以上	小体育室	10	20	1/6	月	9:30～11:30	¥9,000	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。	
	2バドミントン教室（月曜）	バドミントン経験がある高校生以上	小体育室	10	24			13:00～15:00	¥14,000	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。	
	3太極拳①	高校生以上	武道室	10	40	1/7	火	9:30～10:30	¥9,000	のびやかでゆっくりとした太極拳（24式）の動きで、心と身体をリフレッシュします。	
	4太極拳②		研修室	10	25			10:45～11:45		のびやかでゆっくりとした太極拳（24式）の動きで、心と身体をリフレッシュします。	
	5やさしいヨーガ		武道室	10	40			10:45～11:45		初めてヨーガをする方や身体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。	
	6ZUMBA（火曜）		武道室	10	30			12:15～13:15		ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。	
	7かんたんピラティス（火曜）		武道室	9	40			13:30～14:30	¥8,100	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。	
	8リフレッシュヨーガ		研修室	10	25			20:15～21:15	¥9,000	初めてヨーガをする方や身体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。	
	9川崎フロンターレレディースインドアサッカー	高校生以上の女性	大体育室	10	30	1/8	水	10:00～11:30	¥18,000	サッカーを楽しみながら、止める・蹴る・運ぶというテクニックを身につけるクラスです。	
	10フラダンス（水曜）	高校生以上	研修室	10	32			11:30～12:30	¥9,000	未経験の方も大歓迎です!!ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心に行います。	
	11リラックスヨーガ		研修室	10	30			12:40～13:40		初めてヨーガをする方や身体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。	
	12骨盤調整エクササイズ		研修室	10	25			19:00～20:00		骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。	
	13ZUMBA（水曜）		研修室	10	25			20:15～21:15		ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。	
	14アロマヨーガ	高校生以上	研修室	10	25	1/9	木	9:10～10:10	¥9,000	季節に合ったアロマを焚きながら、鼻腔から脳・血流へと刺激。瞑想・呼吸法から始めヨーガの動きで汗腺からもアロマを吸収しデトックスしていきます。	
	15フラダンス（木曜）		研修室	10	25			10:30～11:30		フラダンスに必要な基本のステップを学びながら、曲に合わせて踊ります。	
	16ボディケア		研修室	10	25			11:40～12:40		セルフマッサージ・ストレッチトレーニングで身体を調整をするクラスです。レッスン後の身体の変化を体感してください。	
	17らくらく健康エクササイズ		研修室	10	25			12:45～13:45	エアロビクスや筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく組み合わせ、動きやすい身体を作ります。年齢性別問わず、安心してご参加いただけます。		
	18バドミントン教室（木曜）		大体育室	10	24			13:30～15:30	¥14,000	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。（初心者歓迎）	
	19ビューティーピラティス		研修室	10	25			13:55～14:55	¥9,000	骨盤周りの筋肉を意識していきながらインナーマッスルを刺激していきます。呼吸に合わせて身体を動かし、全身を引き締めていきます。	
	20ヨーガ	武道室	10	40	19:00～20:00	力を入れたり、抜いたりを繰り返しながら、身体の柔軟性向上や、筋力向上に効果的なクラスです。身体の緊張をほぐし、心身ともにリフレッシュします。初めての方も安心してご参加いただけます。					
	21筋力アップ&セルフケア	高校生以上	研修室	8	25	1/17	金	9:10～10:10	¥7,200	使いすぎた筋肉のこわばりをとり、骨格調整をした後、使えていない筋肉をトレーニングすることにより、体調改善、パフォーマンスの向上を目指します。軽くなった身体を実感しましょう!	
	22かんたんピラティス（金曜）		研修室	7	30			10:20～11:20	¥6,300	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。	
子ども向け定期教室	30すくすく赤ちゃん産後ケア	生後3ヶ月～1歳までの親子	研修室	10	10	1/6	月	9:10～10:10	¥9,000	赤ちゃんの機能解剖学に基づく健やかな発達を促すマッサージやママの骨盤調整、体力アップ、美容効果をねらいます。	
	31川崎レイブサンダースバスケットボール教室 スパークル	年中～小学1年生（運動入門）	大体育室	11	30			16:00～17:00	¥19,800	川崎レイブサンダースによる年中～小学1年生向けのクラスです。バスケットボールだけに限らず、様々なボール遊びと運動をする導入プログラムになります。	
	32川崎レイブサンダースバスケットボール教室 フラッシュ	年中～小学1年生（初心者向け）	大体育室	11	30			16:00～17:00		川崎レイブサンダースによる年中～小学1年生向けのクラスです。バスケットボールの基礎や身体の動かし方、ボールの扱い方を習得します。	
	33川崎レイブサンダースバスケットボール教室 ライトニング	小学2～4年生（初心者向け）	大体育室	11	30			17:10～18:10		川崎レイブサンダースによる小学2年～小学4年生向けのクラスです。バスケットボールの基礎から丁寧に指導を行います。	
	34川崎レイブサンダースバスケットボール教室 ボルト	小学2～4年生（経験者向け）	大体育室	11	30			17:10～18:10		川崎レイブサンダースによる小学2年～小学4年生の経験者向けクラスです。所属するミニバスチーム等で更に活躍することを目指したスキルアップのための技術指導を行います。	
	35川崎レイブサンダースバスケットボール教室 イナズマ	小学5年生～中学生（初心者向け）	大体育室	11	30			18:20～19:20		川崎レイブサンダースによる小学5年生以上向けのクラスです。バスケットボールの基礎から丁寧に指導を行います。	
	36川崎レイブサンダースバスケットボール教室 ブリッツ男子	小学5年生～中学生（男子のみ/経験者向け）	大体育室	11	30			19:00～20:30		川崎レイブサンダースによる小学5年生以上の経験者・男子向けクラスです。所属するミニバスチームや部活動で活躍するためのプラスアルファの技術指導を行います。	
	37川崎レイブサンダースバスケットボール教室 ブリッツ女子	小学5年生～中学生（女子のみ/経験者向け）	大体育室	11	30			19:00～20:30		川崎レイブサンダースによる小学5年生以上の経験者・女子向けクラスです。所属するミニバスチームや部活動で活躍するためのプラスアルファの技術指導を行います。	
	38空手教室 初級	年少～小学生	武道室	10	40	1/7	火	16:00～17:00	¥9,000	四大流派の1つである松濤館流空手を通じて、元気に身体を動かしながら、礼儀の基本や思いやりの心を身につけます。	
	39空手教室 中級	年少～大人	武道室	10	40			17:10～18:10		四大流派の1つである松濤館流空手の基本や型などを通じ、集中力や根気強さ、体力・身体の向上を図ります。	
	40空手教室 上級	小学生～大人	研修室	10	30			18:30～19:30		四大流派の1つである松濤館流空手の基本・型・組手など、より幅広い技術の向上や精神力を高めます。 ※中級教室を経験されたお客様、空手の経験があるお客様がお申込みをご検討いただける教室となります。	
	41キッズバレエ	年少～年長	研修室	10	20			16:00～17:00		バレエの基礎となる動きを学びます。様々な音楽に合わせて動き、リズム感や表現力を身につけます。	
	42ジュニアバレエ	小学1～4年生	研修室	10	20			17:15～18:15		基礎を中心に、回転やジャンプなど、大きく動き、踊りに繋がるステップを学びます。体力、筋力、柔軟性を高めるクラスです。	
	43女子バスケットボール教室	小学3～6年生（女子のみ）	小体育室	8	24	1/14	1/8	水	17:30～18:50	¥11,200	元全日本選手による教室です。バスケの技術はもちろん、身体を動かすために大事なコーディネーショントレーニングを遊び感覚で楽しく学べます。
	44よちよち親子	1歳～2歳の子と親	研修室	10	10	9:10～10:10			¥9,000	歩行未満～歩行開始時期の子もまたちへの運動の促しや、パパ・ママとの触れ合いを通じて言葉への興味も促します。パパ・ママは育児に必要な体力づくりのためのエクササイズや有酸素運動を行います。	
	45わんぱく親子	2歳～年少の子と親	研修室	10	10	10:20～11:20				走る・飛ぶ・前転・ブリッジなど、運動神経を開発する動作を、パパ・ママと一緒に遊びの中で体験し、集団でのルールも学べます。パパ・ママはお子さんと遊びながら、体力向上を目指します。	
	46キッズチア	年少～年長	研修室	10	20	15:10～16:10				年少～年長を対象としたチアダンスの基本的な動きを学ぶクラスです。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。	
	47ジュニアチア初級	小学1～6年生の初心者	研修室	10	20	16:25～17:25			¥14,000	小学1年～小学6年生の初心者を対象としたチアダンスの基本的な動きを学ぶクラスです。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。	
	48ジュニアチア中級	小学1～6年生の経験者	研修室	10	20	17:40～18:40				チアダンスの応用的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。 ※初級教室を経験されたお客様、チアダンスの経験があるお客様がお申込みをご検討いただける教室となります。	
	49キッズテニス	年長～小学2年生	小体育室	10	16	15:45～16:45			¥14,000	年長～小学2年生向けの楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。	
	50ジュニアテニス	小学3～6年生	小体育室	10	16	16:55～17:55				小学3年～小学6年生向けの楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。	
	51白土新体操クラブカルッツかわさきクラス	小学1～6年生（女子のみ）	大体育室	10	20	1/9	木	16:10～17:30	¥18,000	川崎市を中心に活動する新体操教室「白土新体操クラブ」による小学生対象の新体操エントリークラスです。リボンやボールを使って元気に楽しく踊ります。☆新体操練習着（Tシャツ、スパッツ等）、ハーフシューズ、新体操用ボール、新体操用リボンをご用意頂く必要があります。※当館でも購入可能です。	
	52キッズダンス	年少～年長	武道室	10	20			15:20～16:20	¥9,000	年少～年長向けのダンスクラスです。ダンス（HIPHOP）の基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。	
	53ジュニアダンス①	小学1～3年生	武道室	10	20			16:30～17:30		小学1年～小学3年生向けのダンスクラスです。ダンス（HIPHOP）の基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。	
	54ジュニアダンス②	小学4～6年生	武道室	10	20			17:40～18:40		小学4年～小学6年生向けのダンスクラスです。ダンス（HIPHOP）の基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。	
	55川崎レイブサンダースバスケットボール教室 フラッシュ	年中～小学1年生（初心者向け）	小体育室	10	30			15:30～16:30	¥18,000	川崎レイブサンダースによる年中～小学1年生向けのクラスです。バスケットボールの基礎や身体の動かし方、ボールの扱い方を習得します。	
	56川崎レイブサンダースバスケットボール教室 ライトニング	小学2～4年生（初心者向け）	小体育室	10	30			16:30～17:30		川崎レイブサンダースによる小学2年～小学4年生向けのクラスです。バスケットボールの基礎から丁寧に指導を行います。	
	57川崎レイブサンダースバスケットボール教室 イナズマ	小学5年生～中学生（初心者向け）	小体育室	10	30			17:30～18:30		川崎レイブサンダースによる小学5年生以上向けのクラスです。バスケットボールの基礎から丁寧に指導を行います。	
	58川崎レイブサンダースバスケットボール教室 ブリッツ男子	小学5年生～中学生（男子のみ/経験者向け）	小体育室	10	30			18:00～19:30		川崎レイブサンダースによる小学5年生以上の経験者・男子向けクラスです。所属するミニバスチームや部活動で活躍するためのプラスアルファの技術指導を行います。	
	59川崎レイブサンダースバスケットボール教室 ブリッツ女子	小学5年生～中学生（女子のみ/経験者向け）	小体育室	10	30	19:00～20:30	1/17	金	¥7,200	川崎レイブサンダースによる小学5年生以上の経験者・女子向けクラスです。所属するミニバスチームや部活動で活躍するためのプラスアルファの技術指導を行います。	
	60キッズ体操	年中～年長	武道室	8	25	15:00～15:55				運動神経が一番伸びる幼児期に様々な「体を操る能力」を楽しみながら身につけてもらおう教室です。「バランス」「リズム」「ジャンプ」「ボール」「多様な動き」などを色々な用具を使って養います。	
	61ジュニア体操①	小学1～3年生	武道室	8	25	16:00～16:55				川崎区内小学校の体育授業を指導している講師が「体づくり」「器械体操」を中心に指導します。様々な用具を使って小学校低・中学年に必要な運動能力を楽しく身につけてもらいます。	
	62ジュニア体操②	小学4～6年生	武道室	8	25	17:00～17:55				川崎区内小学校の体育授業を指導している講師が「体づくり」「器械体操」を中心に指導します。様々な用具を使って小学校中・高学年に必要な運動能力を楽しく身につけてもらいます。	
	63K-POPダンス キッズ	年少～年長	研修室	8	20	16:00～17:00				柔軟やリズムトレーニングをしっかりと行い、K-POPの音楽で基礎、ステップを中心とした振り付けを行います。	
	64K-POPダンス ジュニア	小学1～4年生	研修室	8	20	17:10～18:10				柔軟、基礎練習、K-POP音楽で振り付けを進めて行きます。アイドルグループのようにかっこよく&かわいいダンスクラスを目指します。	

1

ウェブからのお申し込み▼
<https://culttz.city.kawasaki.jp/>
HP内「教室講座案内」をクリック!

当選はEメールがサイトで確認

当選メールを一言送信するため、設定によってはメールが届かない場合があります。
当選結果は、ウェブでも確認できます。

2

表

85

返信

85

返信

①番号・教室名
②受講者氏名(フリガナも)
③性別
④ご住所
⑤お電話番号
⑥生年月日
⑦保護者氏名
⑧保護者生年月日

※ハガキ1通につき、1教室のお申し込みとなります。※表裏お間違いの無いようにご記入ください。
●対象年齢は、2025年1月1日時点での年齢となります。●ご妊娠中の方は、同意書の記入が必要です。
●2024年12月8日必着
●定員を超える応募があった教室は、抽選となります。●繰り上げ当選された方は2次申し込み期間前にご連絡いたします。
●ご応募は1教室につき、おひとり様1口です。●内容は予告なく変更となる場合がございます。
●皆様より頂いた個人情報、川崎市スポーツ文化総合センター個人情報保護方針に基づき取り扱います。●消えるボールペンでの記入はご遠慮ください。
●入金後の変更、譲渡、返金はいかなる場合もできません。●親子教室は、親1名に対し、子供1名になります。
●希望教室のみのお申し込みください。●入金の際は当選メールまたはハガキの提示が必要になります。
●希望教室のみのお申し込みください。●当選後の流れにつきましては、はがきでの返信か当選通知メールの本文に記載されています。