

7月・8月・9月号



スポーツ定期教室のご案内

【募集日程】①募集期間:5/26~6/15(必着) ②抽選期間:6/16~6/17 ③当選者入金期間:6/18~6/27 ④2次募集期間:6/29 10:00開始 (2次募集は来館のみの受付です)

大人向け定期教室

子ども向け定期教室

お申込方法

No.	講座名	対象年齢	場所	回数	料金	初回曜日	時間	受講料	講座内容
1	卓球教室	卓球経験のある高校生以上	小体育室	7	20	7/7 月	9:30~11:30	¥6,300 (税込)	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	7	24		13:00~15:00	¥9,800 (税込)	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	7/1 火	9:30~10:30	¥9,000 (税込)	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。
6	ZUMBA(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 (税込)	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 (税込)	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	9	30	7/2 水	10:00~11:30	¥16,200 (税込)	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	9	32		11:30~12:30	¥8,100 (税込)	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	9	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	9	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。
13	ZUMBA(水曜)		研修室	9	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	7/3 木	9:10~10:10	¥9,000 (税込)	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		フラダンスで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	8	24		13:30~15:30	¥11,200 (税込)	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 (税込)	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。呼吸と合わせて身体を動かし、全身を引き締めています。
20	ヨーガ	高校生以上	武道室	9	40	7/4 金	19:00~20:00	¥8,100 (税込)	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		研修室	8	25		9:10~10:10	¥7,200 (税込)	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、ハオフ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	8	30		10:20~11:20		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。
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	7	10	7/7 月	9:10~10:10	¥6,300 (税込)	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	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 スパークル(月曜)	年中~小学1年生(運動入門)	大体育室	6	30		16:00~17:00	¥10,800 (税込)	川崎フ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	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(月曜)	年中~小学1年生(初心者向け)	大体育室	6	30		16:00~17:00		川崎フ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	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 ライトニング(月曜)	小学2~4年生(初心者向け)	大体育室	6	30		17:10~18:10		川崎フ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	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 ポルト(月曜)	小学2~4年生(経験者向け)	大体育室	6	30		17:10~18:10		川崎フ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	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 イナズマ(月曜)	小学5年生~中学生(初心者向け)	大体育室	6	30		18:20~19:20		川崎フ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	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ男子(月曜)	小学5年生~中学生(男子のみ/経験者向け)	大体育室	6	30	7/8 土	19:00~20:30	¥18,000 (税込)	川崎フ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ことを目指したスブルアルファの技術指導を行います。
37	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ女子(月曜)	小学5年生~中学生(女子のみ/経験者向け)	大体育室	6	30		19:00~20:30		川崎フ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ことを目指したスブルアルファの技術指導を行います。
38	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(火曜) NEW	年中~小学1年生(初心者向け)	小体育室	10	30		15:30~16:30		川崎フ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。
39	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 ライトニング(火曜) NEW	小学2~4年生(初心者向け)	小体育室	10	30		16:30~17:30	¥9,000 (税込)	川崎フ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。
40	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 ポルト(火曜) NEW	小学2年生~4年生(経験者向け)	小体育室	10	30		17:30~19:00		川崎フ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。
41	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ(火曜) NEW	小学5年生~中学生(男女合同/経験者向け)	小体育室	10	30		19:00~20:30		川崎フレイブサンダースによる小学5年生以上の経験者向けクラスです。所属するミニバスチームや部活動で活躍することを目指したスブルアルファの技術指導を行います。
42	空手教室 初級	年少~小学生	武道室	10	40	7/1 火	16:00~17:00	¥9,000 (税込)	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。
43	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。
44	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。
45	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。
46	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。
47	よちよち親子	1歳~2歳の子と親	研修室	9	10	7/2 水	9:10~10:10	¥8,100 (税込)	歩行未満~歩行開始時期の子どもたちへの運動の促しや、パパ・ママとの触れ合いを通し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為のエクササイズや有酸素運動を行います。
48	わんぱく親子	2歳~年少の子と親	研修室	9	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、団体でのルールも学べます。パパ・ママはお子さんと一緒に遊びながら、体力向上を目指します。
49	キッズチア	年少~年長	研修室	9	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。ポンポンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
50	ジュニアチア初級	小学1~6年生の初心者	研修室	9	20		16:25~17:25		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。ポンポンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
51	ジュニアチア中級	小学1~6年生の経験者	研修室	9	20		17:40~18:40		チアダンスの応用的な動きを学びます。ポンポンを使い、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。
52	キッズテニス	年長~小学2年生	小体育室	9	16	7/3 木	15:45~16:45	¥12,600 (税込)	年長~小学2年生向けの楽しくテニス(硬式)の基礎を学べるクラスです。
53	ジュニアテニス	小学3~6年生	小体育室	9	16		16:55~17:55		川崎市を中心とした新体操教室「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。
54	白土新体操クラブ カルツカワサキクラス	小学1~6年生(女子のみ)	大体育室	9	20		16:10~17:30		リボンやボール、フープを使って元気に楽しく踊ります。☆新体操用練習着(Tシャツ、スパッツ等)、ハーフショーツ、新体操用フープ、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。
55	キッズダンス	年少~年長	武道室	10	20		15:20~16:20		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。
56	ジュニアダンス①	小学1~3年生	武道室	10	20	7/4 金	16:30~17:30	¥9,000 (税込)	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。
57	ジュニアダンス②	小学4~6年生	武道室	10	20		17:40~18:40		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。
58	川崎フレイブサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(木曜)	年中~小学1年生(初心者向け)	小体育室	8	30		15:30~16:30		川崎フ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から丁寧に指導を行います。
59	川崎フレイブサンダース								