カルッツかわさき
川崎市スポーツ・文化総合センター

2025年10月・11月・12月号

スポーツ定期教室のご案内

【募集日程】
①募　集　期　間：8/25～9/14(必着)
②抽　選　期　間：9/15～9/16
③当選者入金期間：9/17～9/26
④2次募集期間：9/28 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	6	20	10/6	月	9:30～11:30	¥5,400(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	6	24			13:00～15:00	¥8,400(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 時間変更	高校生以上	武道室	10	40	10/7	火	9:15～10:15	¥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 時間変更		研修室	10	25			10:30～11:30		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	太極拳③ NEW		研修室	10	25			11:45～12:45		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。
	6	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ることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
	7	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。
	8	かんたんピラティス（火曜）		武道室	10	40			13:30～14:30		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。
	9	気功 NEW		研修室	10	25			13:45～14:45		気功は呼吸法にストレッチを組み合わせた自己鍛錬術。 血行を促進、筋肉・関節をほぐして、体力・免疫力をアップさせましょう。
	10	リフレッシュヨーガ		研修室	10	25			20:15～21:15		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ることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
	11	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	10/1	水	10:00～11:30	¥18,000(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。
	12	フラダンス（水曜）	高校生以上	研修室	10	32			11:30～12:30	¥9,000(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。
	13	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ることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
	14	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。
	15	ZUMBA（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。
	16	アロマヨーガ	高校生以上	研修室	10	25	10/2	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もアロマを吸収しデトックスしていきます。
	17	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。
	18	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。
	19	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。
	20	バドミントン教室（木曜）		大体育室	10	24			13:30～15:30	¥14,000(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)
	21	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きます。
	22	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。
	23	筋力アップ&セルフケア	高校生以上	研修室	7	25	10/3	金	9:10～10:10	¥6,300(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、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!
	24	かんたんピラティス（金曜）		研修室	6	30			10:20～11:20	¥5,400(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。
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	6	10	10/6	月	9:10～10:10	¥5,400(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	川崎ブレイブサンダース 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)	川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース 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		川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース 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		川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ボルト(月曜)	小学2～4年生(経験者向け)	大体育室	6	30			17:10～18:10		川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース 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		川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース 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			19:00～20:30		川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース 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		川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(火曜)	年中～小学1年生(初心者向け)	小体育室	11	30	10/7	火	15:30～16:30	¥19,800(税込)	川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ライトニング(火曜)	小学2～4年生(初心者向け)	小体育室	11	30			16:30～17:30		川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ボルト(火曜)	小学2年生～4年生 (経験者向け)	小体育室	11	30			17:30～19:00		川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ(火曜)	小学5年生～中学生 (男女合同/経験者向け)	小体育室	11	30			19:00～20:30		川崎ブ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ためのプラス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			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。 ※2026年1月の発表会に向けての指導となります。2025年度第4期(2026年1月～3月)もご継続いただけるお客様を参加対象とさせて頂きます。
	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。 ※2026年1月の発表会に向けての指導となります。2025年度第4期(2026年1月～3月)もご継続いただけるお客様を参加対象とさせて頂きます。
	47	よちよち親子	1歳～2歳の子と親	研修室	10	10	10/1	水	9:10～10:10	¥9,000(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	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。
	49	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。 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	10	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	10	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	10	16			15:45～16:45	¥14,000(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	10	16			16:55～17:55		小学3年～小学6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。
	54	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			16:10～17:30	¥18,000(税込)	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、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)、ハーフシューズ、 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ございます。※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	10/2	木	15:20～16:20	¥9,000(税込)	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。
	56	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。
	57	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。
	58	川崎ブレイブサンダース 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	12	30			15:30～16:30	¥21,600(税込)	川崎ブ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。
	59	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ライトニング(木曜)	小学2～4年生(初心者向け)	小体育室	12	30			16:30～17:30		川崎ブ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。
	60	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 イナズマ(木曜)	小学5年生～中学生(初心者向け)	小体育室	12	30			17:30～18:30		川崎ブ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。
	61	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ男子(木曜)	小学5年生～中学生 (男子のみ/経験者向け)	小体育室	12	30			18:00～19:30		川崎ブ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。
	62	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ女子(木曜)	小学5年生～中学生 (女子のみ/経験者向け)	小体育室	12	30			19:00～20:30		川崎ブ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。
	63	キッズ体操	年中～年長	武道室	8	25	10/3	金	15:00～15:55	¥7,200(税込)	年中・年長の幼児期に様々な道具を使った「運動遊び」を通して「体を操る力」をつける教室です。 「運動好き」になれて小学校の「器械体操」「球技」「陸上」の導入にもつながります。
	64	ジュニア体操①	小学1～3年生	武道室	8	25			16:00～16:55		様々な運動につながる楽しいコーディネーショントレーニングと「跳び箱」「鉄棒」「マット」を中心に 器械体操全般の上達を目指す教室です。今期は「跳び箱」スペシャル期です。
	65	ジュニア体操②	小学4～6年生	武道室	8	25			17:00～17:55		「跳び箱」「鉄棒」「マット」の苦手克服、上達したらさらに高度な技の習得を目指すための 「器械体操」を中心に指導する教室です。今期は「跳び箱」スペシャル期です。
	66	K-POPダンス　キッズ	年少～年長	研修室	7	20			16:00～17:00	¥6,300(税込)	柔軟やリズムトレーニングをしっかり行い、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。
	67	K-POPダンス　ジュニア	小学1～4年生	研修室	7	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。

お申込方法

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メールかサイトで確認
当選メールを一斉送信するため、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 往復ハガキからの申し込み

表
85
往信
定期教室募集係
10月～12月
カルッツかわさき
川崎市川崎区富士見1-1-4
結果とご案内を印刷します。
記入しないでください。

裏
85
返信
郵便番号
住所・氏名・参加される方の
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10月1日時点での年齢となります。
- 2025年9月14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。
- ご応募は1教室につき、おひとり様1口です。
- 皆様より頂いた個人情報は、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。
- 入金後の変更、譲渡、返金はいかなる場合もできません。
- 希望教室のみお申し込みください。
- ご妊娠中の方は、同意書の記入が必要です。
- 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。
- 内容は予告なく変更となる場合がございます。
- 消えるボールペンでの記入はご遠慮ください。
- 親子教室は、親1名に対し、子供1名になります。
- 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。
- 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。