

定期教室日時・対象・料金一覧表(2026年1月~3月) (大人向けクラス)																			
No.	曜日	教室名	時間	定員	対象年齢	場所	金額(3ヶ月分)	単価(1回あたり)	回数	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
1	月曜日	卓球教室	9:30-11:30	20	卓球経験がある 高校生以上	小体育室	8,100(税込)	900(税込)	9	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/16	3/23	/
2	月曜日	バドミントン教室(月曜)	13:00-15:00	24	バドミントン経験がある 高校生以上	小体育室	14,000(税込)	1,400(税込)	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23
3	火曜日	太極拳①	9:15-10:15	40	高校生以上	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17
4	火曜日	太極拳②	10:30-11:30	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17
5	火曜日	太極拳③	11:45-12:45	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17
6	火曜日	やさしいヨーガ	10:45-11:45	40	高校生以上	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17
7	火曜日	ZUMBA(火曜)	12:15-13:15	30	高校生以上	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17
8	火曜日	かんたんピラティス(火曜)	13:30-14:30	40	高校生以上	武道室	8,100(税込)	900(税込)	9	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/17	/
9	火曜日	気功	13:45-14:45	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17
10	火曜日	リフレッシュヨーガ	20:15-21:15	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17
11	水曜日	川崎フロンターレ レディースインドアサッカー	10:00-11:30	30	高校生以上の女性	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
12	水曜日	フラダンス(水曜)	11:30-12:30	32	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
13	水曜日	リラックスヨーガ	12:40-13:40	30	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
14	水曜日	骨盤調整エクササイズ	19:00-20:00	25	高校生以上	研修室	8,100(税込)	900(税込)	9	1/7	1/14	1/21	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	/
15	水曜日	ZUMBA(水曜)	20:15-21:15	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
16	木曜日	アロマヨーガ	9:10-10:10	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
17	木曜日	フラダンス(木曜)	10:30-11:30	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
18	木曜日	ボディケア	11:40-12:40	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
19	木曜日	らくらく健康エクササイズ	12:45-13:45	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
20	木曜日	バドミントン教室(木曜)	13:30-15:30	24	高校生以上	大体育室	14,000(税込)	1,400(税込)	10	1/8	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
21	木曜日	ビューティーピラティス	13:55-14:55	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
22	木曜日	ヨーガ	19:00-20:00	40	高校生以上	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
23	金曜日	筋力アップ&セルフケア	9:10-10:10	25	高校生以上	研修室	6,300(税込)	900(税込)	7	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/13	3/27	/	/	/
24	金曜日	かんたんピラティス(金曜)	10:20-11:20	30	高校生以上	研修室	6,300(税込)	900(税込)	7	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/13	3/27	/	/	/

※開催日程・時間が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

※曜日により、開催日程が変則になることがありますので、開催スケジュールをご覧ください。

※妊娠中の方は同意書の記入が必要です、インストラクターまたはスタッフまでお申し出ください。



定期教室説明一覧表(2026年1月～3月) (大人向けクラス)

No.	曜日	教室名	持ち物	内容
1	月曜日	卓球教室	ラケット、運動できる服装、室内シーツ、タオル、飲み物	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
2	月曜日	バドミントン教室 (月曜)	ラケット、運動できる服装、室内シーツ、タオル、飲み物	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
3	火曜日	太極拳 ①	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	太極拳 ②	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	太極拳 ③	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	やさしいヨーガ	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
7	火曜日	ZUMBA (火曜)	運動できる服装、室内シーツ、タオル、飲み物	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	火曜日	かんたんピラティス (火曜)	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	気功	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	リフレッシュヨーガ	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
11	水曜日	川崎フロンターレ レディースインドアサッカー	室内シーツ、動きやすい服装、飲み物、タオル	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	水曜日	フラダンス (水曜)	運動できる服装、タオル、飲み物	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	水曜日	リラックスヨーガ	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
14	水曜日	骨盤調整エクササイズ	運動できる服装、スポーツタオル、飲み物	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	水曜日	ZUMBA (水曜)	運動できる服装、室内シーツ、タオル、飲み物	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	木曜日	アロマヨーガ	運動できる服装、タオル、飲み物	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	木曜日	フラダンス (木曜)	運動できる服装、タオル、飲み物	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	木曜日	ボディケア	運動できる服装、タオル、飲み物	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	木曜日	らくらく健康エクササイズ	運動できる服装、室内シーツ、タオル、飲み物	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	木曜日	バドミントン教室 (木曜)	ラケット、運動できる服装、室内シーツ、タオル、飲み物	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	木曜日	ピューティーピラティス	運動できる服装、タオル、飲み物	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	木曜日	ヨーガ	運動できる服装、タオル、飲み物	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	金曜日	筋力アップ&セルフケア	運動できる服装、室内シーツ、タオル、飲み物	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	金曜日	かんたんピラティス (金曜)	運動できる服装、タオル、飲み物	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。

定期教室日時・対象・料金一覧表(2026年1月~3月) (子ども向けクラス)

No.	曜日	教室名	時間	定員	対象年齢	場所	金額(3ヶ月分)	単価(1回あたり)	回数	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
30	月曜日	すぐすぐ赤ちゃん産後ケア	9:10-10:10	10	生後3か月～1歳までの親子	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
31	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 スパークル(月曜)	16:00-17:00	30	年中～小学1年生 (運動入門)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
32	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(月曜)	16:00-17:00	30	年中～小学1年生 (初心者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
33	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ライトニング(月曜)	17:10-18:10	30	小学2～4年生 (初心者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
34	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ポルト(月曜)	17:10-18:10	30	小学2～4年生 (経験者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
35	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 イナズマ(月曜)	18:20-19:20	30	小学5年生～中学生 (初心者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
36	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッヂ男子(月曜)	19:00-20:30	30	小学5年生～中学生 (男子のみ/経験者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
37	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッヂ女子(月曜)	19:00-20:30	30	小学5年生～中学生 (女子のみ/経験者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
38	火曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(火曜)	15:30-16:30	30	年中～小学1年生 (初心者向け)	小体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17		
39	火曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ライトニング(火曜)	16:30-17:30	30	小学2～4年生 (初心者向け)	小体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17		
40	火曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ポルト(火曜)	17:30-19:00	30	小学2～4年生 (経験者向け)	小体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17		
41	火曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッヂ(火曜)	19:00-20:30	30	小学5年生～中学生 (男女合同/経験者向け)	小体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17		
42	火曜日	空手教室 初級	16:00-17:00	40	年少～小学生	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17		
43	火曜日	空手教室 中級	17:10-18:10	40	年少～大人	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17		
44	火曜日	空手教室 上級	18:30-19:30	30	小学生～大人	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17		
45	火曜日	キッズバレエ	16:00-17:00	20	年少～年長	研修室	7,200(税込)	900(税込)	8	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17				
46	火曜日	ジュニアバレエ	17:15-18:15	20	小学1～4年生	研修室	7,200(税込)	900(税込)	8	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17				
47	水曜日	よちよち親子	9:10-10:10	10	1歳～2歳の子と親	研修室	8,100(税込)	900(税込)	9	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			
48	水曜日	わんぱく親子	10:20-11:20	10	2歳～年少の子と親	研修室	8,100(税込)	900(税込)	9	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			
49	水曜日	キッズチア	15:10-16:10	20	年少～年長	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
50	水曜日	ジュニアチア 初級	16:25-17:25	20	小学1～6年生の初心者	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
51	水曜日	ジュニアチア 中級	17:40-18:40	20	小学1～6年生の経験者	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
52	水曜日	キッズテニス	15:45-16:45	16	年長～小学2年生	小体育室	14,000(税込)	1,400(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
53	水曜日	ジュニアテニス	16:55-17:55	16	小学3～6年生	小体育室	14,000(税込)	1,400(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
54	水曜日	白土新体操クラブ カルツツカわさきクラス	16:10-17:30	20	小学1～6年生(女子のみ)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
55	木曜日	キッズダンス	15:20-16:20	20	年少～年長	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		
56	木曜日	ジュニアダンス①	16:30-17:30	20	小学1～3年生	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		
57	木曜日	ジュニアダンス②	17:40-18:40	20	小学4～6年生	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		
58	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(木曜)	15:30-16:30	30	年中～小学1年生(初心者向け)	小体育室	19,800(税込)	1,800(税込)	11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
59	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ライトニング(木曜)	16:30-17:30	30	小学2～4年生(初心者向け)	小体育室	19,800(税込)	1,800(税込)	11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
60	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 イナズマ(木曜)	17:30-18:30	30	小学5年生～中学生(初心者向け)	小体育室	19,800(税込)	1,800(税込)	11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
61	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッヂ男子(木曜)	18:00-19:30	30	小学5年生～中学生(男子のみ/経験者向け)	小体育室	19,800(税込)	1,800(税込)	11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
62	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッヂ女子(木曜)	19:00-20:30	30	小学5年生～中学生(女子のみ/経験者向け)	小体育室	19,800(税込)	1,800(税込)	11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
63	金曜日	キッズ体操	15:00-15:55	25	年中～年長	武道室	7,200(税込)	900(税込)	8	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/13	3/27				
64																					

定期教室説明一覧表(2026年1月~3月) (子ども向けクラス)

No.	曜日	教室名	持ち物	内容
30	月曜日	すぐすぐ赤ちゃん産後ケア	運動できる服装、室内シユーズ、タオル、飲み物	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	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 スパークル (月曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 フラッシュ (月曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ライトニング (月曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ポルト (月曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 イナズマ (月曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッツ男子 (月曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	月曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッツ女子 (月曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	火曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 フラッシュ (火曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	火曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ライトニング (火曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	火曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ポルト (火曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	火曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッツ (火曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	火曜日	空手教室 初級	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	空手教室 中級	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	空手教室 上級	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	キッズバレエ	室内シユーズ、運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	ジュニアバレエ	室内シユーズ、運動できる服装、タオル、飲み物	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	水曜日	よちよち親子	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	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	水曜日	わんぱく親子	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	走る・飛び・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・ママはお子さんと一緒に遊びながら、体力向上を目指します。
49	水曜日	キッズチア	ポンポン（購入可）、動きやすい服装、室内シユーズ、飲み物、タオル	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	水曜日	ジュニアチア 初級	ポンポン（購入可）、動きやすい服装、室内シユーズ、飲み物、タオル	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	水曜日	ジュニアチア 中級	ポンポン（購入可）、動きやすい服装、室内シユーズ、飲み物、タオル	初級教室を経験された、もしくはチアダンスの経験がある小学1年～小学6年生を対象としたチアダンスの応用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。 ※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	水曜日	キッズテニス	ラケット、運動できる服装、室内シユーズ、タオル、飲み物	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	水曜日	ジュニアテニス	ラケット、運動できる服装、室内シユーズ、タオル、飲み物	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	水曜日	白土新体操クラブ カルレツカわさきクラス	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル ☆新体操用練習着（Tシャツ、スパッツ等）、ハーフシユーズ、新体操用ボール、新体操用リボン※当館で全て購入可	川崎市を中心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）、ハーフシユーズ、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	木曜日	キッズダンス	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	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	木曜日	ジュニアダンス ①	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	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	木曜日	ジュニアダンス ②	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	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	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 フラッシュ (木曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ライトニング (木曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 イナズマ (木曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッツ男子 (木曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	木曜日	川崎プレイサンダース バスケットボール教室 ブリッツ女子 (木曜)	バスケットボールシユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎プレイ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	金曜日	キッズ体操	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	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「体を揺らす力」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	金曜日	ジュニア体操 ①	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	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	金曜日	ジュニア体操 ②	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	「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	金曜日	K-POPダンス キッズ	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	柔軟体操と体力作りから始めて、レッスン後半では、K-POP音楽を使ってダンスの基礎、ステップ、それらをつなげたコンビネーションを学んでいきます。
67	金曜日	K-POPダンス ジュニア	室内シユーズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	K-POP音楽を使って、振付を中心にレッスンを進めていきます。 流行りのアイドルグループのようにカッソリと踊れる教室です。