カルッツかわさき

2026年
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：5/25～6/14(必着)
②抽 選 期 間：6/15～16
③当選者入金期間：6/17～6/26
④2次募集期間：6/28 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

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
1	卓球教室	卓球経験のある高校生以上	小体育室	8	24	7/6	月	9:30～11:30	¥7,200(税込)	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
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	8	30			13:00～15:00	¥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。
3	太極拳① 時間変更	高校生以上	武道室	10	40	7/7	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 時間変更		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	太極拳③ 時間変更		研修室	10	25			12:00～13:00		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① NEW		研修室	10	25			9:30～10:30		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	やさしいヨーガ②		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。
8	やさしい気功 時間変更		研修室	10	25			14:00～15 :00		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。
9	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。
10	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。
11	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。
12	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	7/1	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。
13	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。
14	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。
15	バレトン		研修室	10	25			19:00～20:00		フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせたエクササイズです。バランス力や柔軟性を高め、持久力のある筋肉を養います。音楽に合わせながらシンプルに動きます。
16	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。
17	アロマヨーガ	高校生以上	研修室	10	25	7/2	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。
18	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。
19	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の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。
20	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。
21	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）
22	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。
23	ヨーガ		武道室	10	40	7/9		19:00～20:00	¥9,000(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。
24	筋力アップ&セルフケア	高校生以上	研修室	9	25	7/3	金	9:10～10:10	¥8,100(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!
25	かんたんピラティス（金曜）		研修室	10	30			10:20～11:20	¥9,000(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

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
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	7/6	月	9:10～10:10	¥9,000(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	10	30			16:00～17:00	¥18,000(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	10	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	10	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	10	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	10	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	10	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	10	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	10	30	7/7	火	15:30～16:30	¥18,000(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	10	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	10	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	10	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。
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	10	10	7/1	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。※ポンポ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。)
50	ジュニアチア初級	小学生～中学生の初心者	研修室	10	20			16:25～17:25		小学生～中学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。※ポンポ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。)
51	ジュニアチア中級	小学生～中学生の経験者	研修室	10	20			17:40～18:40		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生～中学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。※ポンポ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。)※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場合がございます。(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	7/2	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	体操教室①	年長～小学2年生	武道室	9	25	7/3	金	15:00～15:55	¥8,100(税込)	色々な道具を使って運動能力を高め、小学校体育・低学年(1・2年生)の器械体操レベルまでをマスターするクラスです。運動好きな幼児から跳び箱や鉄棒が不安な1・2年生のお子様におススメのクラスです。※1人で参加できるお子様が参加対象となります。
64	体操教室② 対象年齢変更	小学1～4年生	武道室	9	25			16:00～16:55		体操につながる体つくりと小学校体育・低学年(1・2年生)と中学年(3・4年生)程度の器械体操レベルまでをマスターするクラスです。跳び箱・マット・鉄棒の基本を中心に指導します。
65	体操教室③	小学3～6年生	武道室	9	25			17:00～17:55		テーマに合う運動と小学校高学年(5・6年生)程度の器械体操レベルや競技レベル導入など自分の目標に合わせて指導するクラスです。跳び箱・マット・鉄棒が得意な3・4年生、学校の体育授業に合わせたい上級生、色々な技に挑戦したいお子様お待ちしています!!※跳び箱で開脚跳びが5段以上できるお子様が参加対象となります。
66	フラッグフットボール NEW	小学3～6年生	小体育室	7	20			16:00～17:30	¥6,300(税込)	川崎市が全小学校で行っている「フラッグフットボール」。川崎市の巡回授業をしている公認コーチが基礎から戦術まで直接指導を行います。
67	K-POPダンス キッズ	年中～小学2年生	研修室	9	20			16:00～17:00	¥8,100(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。
68	K-POPダンス ジュニア	小学3～6年生	研修室	9	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
〒210-0011
神奈川県川崎市
川崎区富士見
1-1-4
カルッツかわさき
7月～9月
定期教室募集係

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
□□□-□□□□
参加される方の
住所・氏名・
郵便番号

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

- ■ 対象年齢は、2026年7月1日時点での年齢となります。
- ■ 2026年6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。
- ■ 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。
- ■ 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。
- ■ 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。

※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。