

幸スポーツセンター 2023年度 4月～6月期 定期教室のお知らせ

◇◆ お申し込みは 2月28日(火) 必着! ◆◇

二次募集のご案内

定員に達しなかった教室(クラス)は二次募集を行います。

**3/15(水)13:00～お電話または窓口での
先着申込みになります。**

定員に達した時点で募集終了になりますので、
予めご了承ください。

黒く塗りつぶされている教室は募集終了しております。
追加募集などの最新情報は当スポーツセンターに
お問い合わせください。

〈教室に関するお問い合わせ先〉

〒212-0023

川崎市幸区戸手本町1-1 1-3

幸スポーツセンター定期教室係

☎044-555-3011

〈 石川記念武道館 開催教室 〉 ※下記教室の実施会場はすべて石川記念武道館となります。

● スポーツチャンバラ

エアソフト剣を使用し、痛くなくけがをしない、楽しいスポーツです。礼儀、あいさつなども身に付きます。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月	
IK403	年中-小学6年生	20	金	16:00	-	17:00	剣道場	¥7,280	8	14.21.28	12.19.26	2.9

〈持ち物について〉

各教室の持ち物につきましては、
当落結果のハガキにてご案内いたします。



< 一般教室 >

● リズム体操

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動の基本を取り入れ、音楽に合わせて楽しく行う体操です。川崎体操・リトミック体操やコミュニケーションダンスもあり、盛り沢山です！

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
EA401	40歳以上	30	木	13:00	-	14:30	剣道場	¥6,700	10	6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

● コア ウェープリングストレッチ

体幹トレーニングとウェープリングを使用した筋膜リリース

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月

● ストレッチ&簡単ヨガ

ストレッチでは、ウェープリングを使用し、気持ちよく全身をほぐしていきます。ストレッチで身体の動きをよくし、ヨガで引き締め効果もあります。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月

● やさしい健康体操

体に無理のない、簡単で楽しい体操を行います。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
EA404	30歳以上	50	水	10:45	-	12:00	柔道場	¥7,370	11	5.12.19.26	10.17.24.31	7.14.21

● 背骨コンディショニング

背骨の歪みをとる独自の体操で、つらい肩こりや腰痛などを改善します。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
EA405	16歳以上	35	水	12:30	-	13:45	柔道場	¥6,700	10	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21

< 石川記念武道館 開催教室 > ※下記教室の実施会場はすべて石川記念武道館となります。

● ヨガ

初心者から中級者向けのリラックスヨガです。ヨガの呼吸法を取り入れ体のストレッチを行います。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
①IA401	16歳以上	50	月	9:15	-	10:30	剣道場	¥5,360	8	3.10.17	8.15.29	5.12
②IA402	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥5,360	8	3.10.17	8.15.29	5.12

● ピラティス

体の深層筋を鍛え、バランスのとれた体をつくり、歪み・肩こり腰痛などを改善します。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
①IA403	16歳以上	50	木	9:15	-	10:30	柔道場	¥7,370	11	6.13.20.27	11.18.25	1.8.15.22
②IA404	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥7,370	11	6.13.20.27	11.18.25	1.8.15.22

● 養生功・24式太極拳

腰を沈めゆっくりとしたリズムで動くことで、無理なく足腰の筋力強化、バランス能力の向上がはかれます。24式太極拳と養生功を学びます。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
IA405	16歳以上	25	金	13:00	-	14:30	柔道場	¥7,370	11	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

● 幼児スポーツ広場

親子のスキンシップを中心に、集団あそびを交えて元気いっぱい体を動かしてあそぶ。 ※対象年齢は、生年月日2020年4月2日～2022年4月1日のお子様とその保護者です。 ※保育室はありません。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
①IK401	1-2歳児/保護者	25	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥6,700	10	18.25	9.16.23.30	6.13.20.27
②IK402	1-2歳児/保護者	25	火	10:45	-	11:45	柔道場	¥6,700	10	18.25	9.16.23.30	6.13.20.27

< 一般教室 >

● シニア健康体操

運動初心者、運動習慣がない方が安心して参加できる入門クラス

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
①EA411	65歳以上	15	金	9:50	- 10:50	スタジオ	¥11,000	11	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23
②EA412	65歳以上	15	金	11:00	- 12:00	スタジオ	¥11,000	11	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

● バランスボールエクササイズ

バランスボールに座って、音楽に合わせて弾みながら有酸素運動をするクラス

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
EA413	16歳以上	12	木	10:00	- 11:00	スタジオ	¥10,000	8	6.27	11.18.25	1.15.29

● 親子スポーツ

知能・運動能力が著しく伸び始めるこの時期に、全身を使ってリズム運動やゲーム、マット、跳び箱等器具を使って運動あそびを体験し、健康なからだづくりと運動能力の発達をサポートします。※対象年齢は生年月日 2019年4月2日～2021年4月1日のお子様とその保護者です。※保育室はありません。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
SK401	2-3歳児/保護者	30	水	9:15	- 10:30	柔道場	¥6,700	10	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21

● 器械体操

体操が初めてでも大丈夫。基礎から始めるマット運動、鉄棒教室

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
①SK402	年中/年長	25	木	16:00	- 16:50	剣道場	¥8,800	11	6.13.20.27	11.18.25	1.8.15.22
②SK403	小学1-3年生	25	木	17:05	- 18:05	剣道場	¥8,800	11	6.13.20.27	11.18.25	1.8.15.22

● 幼児バランスボール

バランスボールで弾んだり、カラダの勉強をします。姿勢を整え、お子様の発達のサポートをします。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
SK404	年少-年長	12	木	15:40	- 16:40	スタジオ	¥10,000	8	6.27	11.18.25	1.15.29

< 一般教室 >

● 小学低学年バランスボール

バランスボールで弾んだり、カラダの勉強をします。姿勢を整え、お子様の発達のサポートをします。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
SK405	小学1-3年生	12	木	16:50	- 17:50	スタジオ	¥10,000	8	6.27	11.18.25	1.15.29

< ダンス教室 >

● ストレッチ&ジャズ

ダンスが初めての方はもちろん、以前やったことがあるけど最近やってない方などにおすすめです。ダンスはもとより、気持ちのいいストレッチ、筋トレなども行います。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
DA401	20歳以上	15	月	10:45	- 11:45	スタジオ	¥4,020	6	3.17	15.29	5.19

● フラダンス入門～Hula～

初心者の方やフラに興味のある方にオススメのクラスです。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
DA402	16歳以上	15	火	10:45	- 12:00	スタジオ	¥8,040	12	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27

● エンジョイフラ～Hula～

基礎から本格的なステップまで指導します。初心者・シニアの方大歓迎！

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
DA403	16歳以上	50	月	10:45	- 12:00	柔道場	¥5,360	8	3.10.17	1.8.15	5.12

● ジュニアダンス

リズムにのりながら楽しく体を動かすことによりリズム感・柔軟性・俊敏性などの基礎体力を身につけます。人前でダンスをすることで自分に自信が持てたり明るく社交的になります。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	4月	5月	6月
①DK401	小学生	15	水	16:30	- 17:30	スタジオ	¥6,700	10	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21
②DK402	小学生	15	水	17:40	- 18:40	スタジオ	¥6,700	10	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21