



< 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	7月	8月	9月	
EA701	40歳以上	50	木	13:00	-	14:30	剣道場	¥6,030	9	6.13.20	3.17.24.31	7.14

● コア ウェーブリングストレッチ

体幹トレーニングとウェーブ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	7月	8月	9月	
EA702	16歳以上	12	月	19:30	-	20:45	スタジオ	¥5,360	8	3.10.31	7.14.21	4.11

● ストレッチ&簡単ヨガ

ストレッチでは、ウェーブリングを使用し、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	7月	8月	9月	
EA703	16歳以上	15	月	13:30	-	14:45	スタジオ	¥4,690	7	3.10.31	14.21	4.11

● 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	7月	8月	9月	
EA704	30歳以上	50	水	10:45	-	12:00	柔道場	¥6,700	10	5.12.19	2.9.23.30	6.13.20

● 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	7月	8月	9月	
EA705	16歳以上	35	水	12:30	-	13:45	柔道場	¥6,030	9	12.19	2.9.23.30	6.13.20

< 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	7月	8月	9月	
①IA701	16歳以上	50	月	9:15	-	10:30	剣道場	¥5,360	8	3.10.31	7.14.21	4.11
②IA702	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥5,360	8	3.10.31	7.14.21	4.11

● 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	7月	8月	9月	
①IA703	16歳以上	50	木	9:15	-	10:30	柔道場	¥6,700	10	6.13.20	3.17.24.31	7.14.21
②IA704	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥6,700	10	6.13.20	3.17.24.31	7.14.21

● 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	7月	8月	9月	
IA705	16歳以上	25	金	13:00	-	14:30	柔道場	¥7,370	11	7.14.21	4.18.25	1.8.15.22.29

● 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	7月	8月	9月	
①IK701	2-3歳児/ 保護者	33	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥6,700	10	11.18.25	1.8.22.29	5.12.26
②IK702	2-3歳児/ 保護者	33	火	10:45	-	11:45	柔道場	¥6,700	10	11.18.25	1.8.22.29	5.12.26

< ダンス教室 >

● サタデーフラ～Hula～

基礎から本格的なステップまで指導します。

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
DA704	16歳以上	15	土	10:45 - 12:00	スタジオ	¥6,700	10	1.8.15.22.29	12.26	2.9.16

● みんなでフラ

ウクレレ生演奏の中、幼児から大人まで一緒にフラを楽しみませんか。

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
DK703	年中以上	15	土	9:45 - 10:30	スタジオ	¥7,000	10	1.8.15.22.29	12.26	2.9.16

< ランニング教室 >

● ウォーク&ラン・ラン入門

初めての方、初心者を対象にみんなで楽しく走ります。正しいフォームを身につけ、運動不足を解消することで生活習慣の予防になります。体脂肪を燃焼させるダイエット効果もあります。

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
RA701	16歳以上	20	金	9:15 - 10:30	館外	¥6,700	10	7.14.21.28	18.25	1.8.22.29

● 中級ランニングセミナー

スロージョギングを楽しみながら有酸素運動を行います。へそを1センチ高く、良い姿勢で、リズムよく走ることを心掛けます。また、簡単な解剖学により身体(大腿骨の利用)のしくみを学びます。かわさき多摩川マラソンを目指しましょう。

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
①RA702	16歳以上	30	金	9:30 - 11:00	館外	¥9,700	10	7.14.21.28	18.25	1.8.22.29
②RA703	16歳以上	30	土	13:30 - 15:15	館外	¥9,700	10	1.8.15.22.29	19.26	2.9.16

幸スポーツセンター  
HP・公式SNSは  
こちらから！



最新情報などアップしてますので  
友だち登録・フォロー  
よろしくおねがいします！！

< 一般教室 >

● 姿勢調律ピラティス

身体の深層筋への意識を深め、体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。美しい姿勢や機能的な身体を手に入れましょう！見た目年齢マイナス10を目指します！！

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
EA706	20歳以上	15	月	12:00 - 13:00	スタジオ	¥7,440	8	3.10.31	7.14.21	4.11

● パワーヨガ

運動強度高めめのヨガ。太陽礼拝をベースに体幹を鍛え美しい姿勢に導きます。憧れのポーズにもチャレンジして、心とカラダで遊びましょう。

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
EA707	18歳以上	15	月	9:00 - 9:45	スタジオ	¥7,700	7	3.10	7.14.21	4.11

● シニアヨガ

肩こり・腰痛・膝の痛み等の慢性的な悩みがある方に参加して頂きたいです。お医者さんに「運動しましょう」と言われても何をすれば良いか迷っている方にも勧めます。

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
EA708	70歳以上	15	月	9:50 - 10:35	スタジオ	¥7,700	7	3.10	7.14.21	4.11

● のびのびストレッチ

週の初めからリラックスしませんか？ストレッチをして心も身体もほぐしましょう。身体が固い方でも大丈夫です！

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
EA709	18歳以上	30	月	9:15 - 10:15	柔道場	¥5,360	8	3.10.31	7.14.21	4.11

● フローピラティス

体の筋膜にアプローチして、体の柔と剛を高めていくクラスになります。

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
EA710	16歳以上	15	水	9:15 - 10:30	スタジオ	¥7,440	8	12.19	2.9.23.30	6.13

< 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	7月	8月	9月
①EA711	65歳以上	15	金	9:50	-	10:50	スタジオ	¥10,000	10	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15
②EA712	65歳以上	15	金	11:00	-	12:00	スタジオ	¥10,000	10	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15

● 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	7月	8月	9月
EA713	16歳以上	12	木	10:00	-	11:00	スタジオ	¥10,000	8	6.13.20	3.17.24.31	14

● 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	7月	8月	9月
SK701	3-4歳児/ 保護者	40	水	9:15	-	10:30	柔道場	¥6,700	10	5.12.19	9.23.30	6.13.20.27

● 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	7月	8月	9月
①SK702	年中/年長	25	木	16:00	-	16:50	剣道場	¥8,000	10	6.13.20	3.24.31	7.14.21.28
②SK703	小学1-3 年生	25	木	17:05	-	18:05	剣道場	¥8,000	10	6.13.20	3.24.31	7.14.21.28

● 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	7月	8月	9月
SK704	年少-年長	12	木	15:40	-	16:40	スタジオ	¥10,000	8	6.13.20	3.17.24.31	14

< 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	7月	8月	9月
SK705	小学1-3 年生	12	木	16:50	-	17:50	スタジオ	¥10,000	8	6.13.20	3.17.24.31	14

< 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	7月	8月	9月
DA701	20歳以上	15	月	10:45	-	11:45	スタジオ	¥4,690	7	3.10.31	7.21	4.11

● 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	7月	8月	9月
DA702	16歳以上	15	火	10:45	-	12:00	スタジオ	¥6,700	10	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12

● 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	7月	8月	9月
DA703	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	柔道場	¥5,360	8	3.10.31	7.14.21	4.11

● 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	7月	8月	9月
①DK701	小学1-3 年生	15	水	16:30	-	17:30	スタジオ	¥6,030	9	5.12.19	2.9.23.30	6.13
②DK702	小学4-中 学3年生	15	水	17:40	-	18:40	スタジオ	¥6,030	9	5.12.19	2.9.23.30	6.13