

幸スポーツセンター 2023年度 10月～12月期 定期教室のお知らせ

2次募集のご案内

定員に達しなかった教室(クラス)は2次募集を行います。

9/13(水)13:00～お電話または窓口での先着申込みになります。

9/17(日)～9/30(土)は受変電設備改修工事により全館休館のため、お電話のみの受付となります。

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。

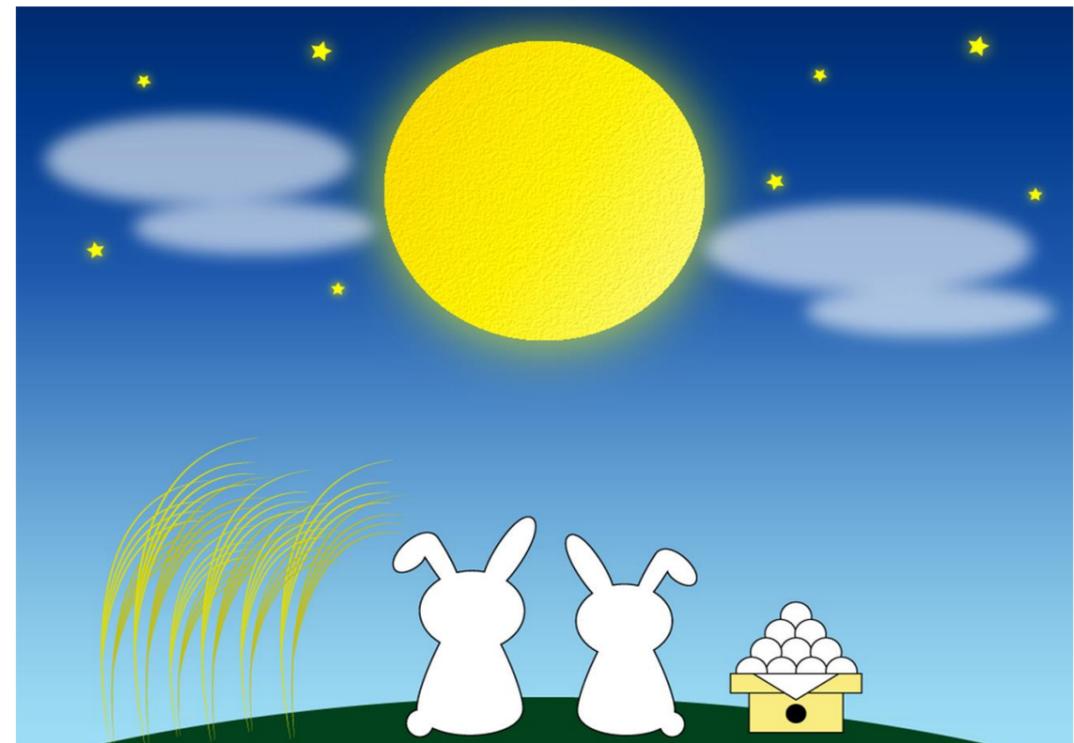
● スポーツチャンバラ

エアースoft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	10月	11月	12月
IK1003	年中-小学 6年生	20	金	16:00	- 17:00	剣道場	¥8,190	9	6.20.27	10.17.24	1.8.15

〈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 ※11月以降、幸SCにて12：45－14：15開催となります

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	10月	11月	12月	
EA1001	40歳以上	50	木	13:00	-	14:30	剣道場	¥6,700	10	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14

● コア ウェーブリングストレッチ ※11月以降、小体育室での開催に伴い、定員を40名に拡大します

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	10月	11月	12月	
EA1002	16歳以上	12	月	19:30	-	20:45	スタジオ	¥6,030	9	2.16.30	6.13.20	4.11.18

● 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	10月	11月	12月

● やさしい健康体操 ※11月以降、幸SCにて開催となります

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	10月	11月	12月	
EA1004	30歳以上	50	水	10:45	-	12:00	柔道場	¥7,370	11	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.13

● 背骨コンディショニング ※11月以降、幸SCにて開催となります

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	10月	11月	12月	
EA1005	16歳以上	35	水	12:30	-	13:45	柔道場	¥6,700	10	11.18.25	1.15.22.29	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	10月	11月	12月	
①IA1001	16歳以上	50	月	9:15	-	10:30	剣道場	¥5,360	8	2.16.30	6.13.20	4.11
②IA1002	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥5,360	8	2.16.30	6.13.20	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	10月	11月	12月	
①IA1003	16歳以上	50	木	9:15	-	10:30	柔道場	¥7,370	11	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21
②IA1004	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥7,370	11	5.12.19.26	2.9.16.30	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	10月	11月	12月	
IA1005	16歳以上	25	金	13:00	-	14:30	柔道場	¥7,370	11	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22

● 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	10月	11月	12月	
①IK1001	2-3歳児/ 保護者	33	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥6,700	10	3.17.24.31	7.21.28	5.12.19
②IK1002	2-3歳児/ 保護者	33	火	10:45	-	11:45	柔道場	¥6,700	10	3.17.24.31	7.21.28	5.12.19

< 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	10月	11月	12月
DA1004	16歳以上	15	土	10:45	- 12:00	スタジオ	¥6,030	9	21.28	4.11.18.25	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	10月	11月	12月
DK1003	年中以上	15	土	9:45	- 10:30	スタジオ	¥6,300	9	21.28	4.11.18.25	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	10月	11月	12月
RA1001	16歳以上	20	金	9:15	- 10:30	館外	¥6,700	10	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15

● 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	10月	11月	12月
①RA1002	16歳以上	30	金	10:30	- 12:00	館外	¥10,670	11	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22
②RA1003	16歳以上	30	土	13:30	- 15:15	館外	¥10,670	11	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23

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	10月	11月	12月

● パワーヨガ

※11月以降、9:00-10:00開催となります

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	10月	11月	12月
EA1007	18歳以上	15	月	9:00	- 9:45	スタジオ	¥9,900	9	2.16.30	6.13.20	4.11.18

● シニアヨガ

※11月以降、10:10-11:10開催となります

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	10月	11月	12月
EA1008	70歳以上	15	月	9:50	- 10:35	スタジオ	¥9,900	9	2.16.30	6.13.20	4.11.18

● 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	10月	11月	12月
EA1009	18歳以上	30	月	9:15	- 10:15	小体育室	¥3,350	5		6.20	4.11.18

● 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	10月	11月	12月
EA1010	16歳以上	15	水	9:15	- 10:30	スタジオ	¥9,300	10	11.18.25	1.15.22.29	6.13.20

< 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	10月	11月	12月	
①EA1011	65歳以上	15	金	9:50	-	10:50	スタジオ	¥11,000	11	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22
②EA1012	65歳以上	15	金	11:00	-	12:00	スタジオ	¥11,000	11	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22

● 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	10月	11月	12月	
EA1013	16歳以上	12	木	10:00	-	11:00	スタジオ	¥10,000	8	5.19.26	2.16.30	14.21

● 親子スポーツ

※11月以降、幸SCにて開催となります

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	10月	11月	12月	
SK1001	3-4歳児/ 保護者	40	水	9:15	-	10:30	柔道場	¥6,700	10	4.11.18.25	1.8.15.22	6.13

● 器械体操

※11月以降、幸SCにて開催となります

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	10月	11月	12月	
①SK1002	年中/年長	25	木	16:00	-	16:50	剣道場	¥8,800	11	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21
②SK1003	小学1-3 年生	25	木	17:05	-	18:05	剣道場	¥8,800	11	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21

● キッズバランスボール

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	10月	11月	12月	
SK1004	年中-小学 3年生	15	木	16:30	-	17:30	スタジオ	¥10,000	8	5.19.26	2.16.30	14.21

< ダンス教室 >

● ストレッチ&ジャズ

※11月以降、10:15-11:45開催となります

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	10月	11月	12月	
DA1001	20歳以上	15	月	10:45	-	11:45	スタジオ	¥5,360	8	2.16.30	6.13.20	4.11

● フラダンス入門～Hula～

※11月以降、大体育室での開催に伴い、定員を60名に拡大します。

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	10月	11月	12月	
DA1002	16歳以上	15	火	10:45	-	12:00	スタジオ	¥8,040	12	3.10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19

● エンジョイフラ～Hula～

※11月以降、幸SC小体育室での開催に伴い、定員を60名に拡大します

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	10月	11月	12月	
DA1003	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	柔道場	¥5,360	8	2.16	6.13.20	4.11.18

● ジュニアダンス

※11月以降、小体育室での開催に伴い、定員を各30名に拡大します。

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	10月	11月	12月	
①DK1001	小学1-3 年生	15	水	16:30	-	17:30	スタジオ	¥6,700	10	11.18.25	1.8.15.22	6.13.20
②DK1002	小学4-中 学3年生	15	水	17:40	-	18:40	スタジオ	¥6,700	10	11.18.25	1.8.15.22	6.13.20

< 球技教室 >

● フットサル

※体育室工事終了後の11月開始予定です

手と足で違う動きをさせるようなコーディネーショントレーニングで楽しく体を動かし、フットサルボールを使用したプログラムへ発展して行きます。同じプログラムの中でも初心者と経験者で負荷を変えながら取り組むことにより、継続して参加して下さる方が多くいます。5回目と10回目には、試合の時間を多くしたゲーム大会を実施し、プログラムに対しての成果確認及び、参加者が楽しみになるようなイベントとして行っています。
 幼児クラス：基礎から指導します。
 小学低学年クラス：パスやドリブルの基本を学びます。
 小学高学年クラス：基礎から試合形式まで指導します。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	10月	11月	12月
BK1003	年中/年長	50	火	15:30	-	16:20	大体育室	¥5,360	8	/	7.14.21.28	5.12.19.26
BK1004	小学1-3年生	50	火	16:30	-	17:35	大体育室	¥5,360	8	/	7.14.21.28	5.12.19.26
BK1005	小学4-6年生	30	火	17:50	-	19:15	大体育室	¥5,360	8	/	7.14.21.28	5.12.19.26
BA1002	16歳以上	28	火	19:30	-	21:00	大体育室	¥5,360	8	/	7.14.21.28	5.12.19.26

● ミニバスケットボール

※体育室工事終了後の11月開始予定です

バスケットボールの基礎技術指導をします。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	10月	11月	12月
①BK1001	小学4-6年生	35	月	16:45	-	18:00	小体育室	¥4,020	6	/	6.13.20	4.11.18
②BK1002	小学4-6年生	35	月	18:05	-	19:20	小体育室	¥4,020	6	/	6.13.20	4.11.18

● バスケットボール※当日参加教室

※体育室工事終了後の11月開始予定です

バスケットボールの基礎技術指導をします。参加希望日の1週間前からお申し込みが可能です。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	10月	11月	12月
BA1001	中学生以上	30	月	19:30	-	20:45	大体育室	¥880/回	6	/	6.13.20	4.11.18

※当日参加教室について

参加希望日の1週間前からお申し込みを承ります。
 参加をご希望の方は、受付窓口、または当チラシの「教室に関するお問い合わせ先」をご確認の上、お電話にてお申し込みください。
 参加費は当日、受付窓口でお支払いください。

< 球技教室 >

● 初心者バドミントン

※9月13日から募集予定です

基本のショットを練習します。毎回ダブルスの試合をしますので1人で参加してもすぐに友達ができます。バドミントンを上達したい方、運動不足で新しくスポーツを始めたい方におすすめです。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	10月	11月	12月
BA1003	16歳以上	24	月	12:15	-	13:30	小体育室	¥4,320	5		6.13.20	4.18

● 初中級バドミントン

※9月13日から募集予定です

コントロール力の向上や効率の良いフットワークなど、試合をさらに楽しめるような練習をしていきます。一回完結の練習なので休んでも問題なく翌週の練習に参加できます。毎回ダブルスの試合をしますので1人で参加してもすぐに友達ができます。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	10月	11月	12月
BA1004	16歳以上	24	月	13:45	-	15:00	小体育室	¥4,320	5		6.13.20	4.18

< オンライン教室 >

NEW

● ピラティス

初心者にもやさしい内容です。一つ一つの動きを大切にしながら、しっかりと体を鍛えていきます。※下記注意事項をご確認の上、お申し込みください。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	10月	11月	12月
OL1001	16歳以上	10	木	14:30	-	15:30	オンライン	¥8,500	10	5.12.19.26	9.16.30	7.14.21



オンライン教室 ピラティス



【お申し込み前の注意事項！】

●利用規約を事前にご確認ください。

※利用規約は施設ホームページのトップページ「最新情報(ご案内)」にてご確認ください。

●タブレット・スマートフォンで受講される方は、

予め「zoom Cloud Meetings」アプリをダウンロードしてください。

※パソコンで受講される方は必須ではありません。

専用URLをクリックするだけで入室可能です。

●受講する場所のインターネット環境整備や通信料は自己負担となります。

●教室に参加される際のお名前は参加者本人のお名前をお願いいたします。

※お申込み時のお名前でご参加確認を致します。ニックネームやご家族のお名前ですと、ご本人確認が取れず入室をお断りいたします。