

# 幸スポーツセンター 2024年度 1月～3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。

**12/11(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

### < 球技教室 >

#### ● 初心者バドミントン

基本のショットを練習します。毎回ダブルスの試合をやりますので1人で参加してもすぐに友達ができます。  
※初心者バドミントンと初中級バドミントンの両方に申し込むことはできません。  
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	1月	2月	3月

#### ● 初中級バドミントン

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やりますので1人で参加してもすぐに友達ができます。  
※初心者バドミントンと初中級バドミントンの両方に申し込むことはできません。

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月

#### ● レッツ・ゴッツ・トライ！バレーボール教室！！

現役ビーチバレー選手の石島雄介選手が指導監修するバレーボール教室です。

はじめてのバレーボール(BK106):ボール遊びを通して、まずは楽しくボールに触れあうことから始まります。バレーボールの導入として基礎を身につけるクラスです。  
レベルアップバレーボール(BK107):オーバー、アンダー、サーブ、アタックなどの技術向上を目指すクラスです。  
ワンランクアップバレーボール(BA105):個々のレベルアップを目標に技術の習得を目指すクラスです。※最低開催人数10名(申込者が10名未満の場合、開催いたしません)

番号	対象	定員	曜日	時間	開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
BK106	小学1-6年生	30	月	16:00 - 17:00	大体育室	¥10,800	9	6.20	3.10.17	3.10.17.31
BK107	小学3-6年生	30	月	17:15 - 18:15	大体育室	¥10,800	9	6.20	3.10.17	3.10.17.31
BA105	中学生以上	18	月	18:45 - 20:00	大体育室	¥10,800	9	6.20	3.10.17	3.10.17.31

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	1月	2月	3月
EA101	40歳以上	50	木	13:00	-	14:30	小体育室	¥6,700	10	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13

● 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です。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
EA102	16歳以上	40	月	19:30	-	20:45	小体育室	¥6,030	9	6.20	3.10.17	3.10.17.31

● 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	1月	2月	3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	1月	2月	3月
EA104	30歳以上	50	水	10:45	-	12:00	小体育室	¥7,370	11	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19

● 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	1月	2月	3月
EA105	16歳以上	35	水	12:30	-	13:45	小体育室	¥5,360	8	15.22.29	12.19	5.12.19

< 球技教室 >

● フットサル

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きます。

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	1月	2月	3月
BK103	年中/年長	50	火	15:30	-	16:20	大体育室	¥6,030	9	7.14.21.28	4.18	4.11.18
BK104	小学1-3年生	50	火	16:30	-	17:35	大体育室	¥6,030	9	7.14.21.28	4.18	4.11.18
BK105	小学4-6年生	30	火	17:50	-	19:15	大体育室	¥6,030	9	7.14.21.28	4.18	4.11.18
BA102	16歳以上	28	火	19:30	-	21:00	大体育室	¥6,030	9	7.14.21.28	4.18	4.11.18

● ミニバスケットボール

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	1月	2月	3月
①BK101	小学4-6年生	35	月	16:45	-	18:00	小体育室	¥5,360	8	6.20	3.10.17	3.10.17
②BK102	小学4-6年生	35	月	18:05	-	19:20	小体育室	¥5,360	8	6.20	3.10.17	3.10.17

● バスケットボール※当日参加教室

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	1月	2月	3月
BA101	中学生以上	30	月	19:30	-	20:45	大体育室	¥880/回	8	6.20	3.10.17	3.10.17

※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。

< ダンス教室 >

● サタデーフラ

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	1月	2月	3月
DA104	16歳以上	60	土	10:45	- 12:00	小体育室	¥6,030	9	11.25	1.15.22	1.8.22.29

● 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	1月	2月	3月
DK103	年中以上	15	土	9:45	- 10:30	スタジオ	¥6,300	9	11.25	1.15.22	1.8.22.29

< 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病の予防になります。体脂肪を燃焼させるダイエット効果もあります。  
※天候不良の場合第3研修室にて教室を行います。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
RA101	16歳以上	20	金	9:15	- 10:30	館外	¥6,700	10	10.17.24.31	7.14.28	7.14.21

● 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。  
※天候不良の場合第3研修室にて教室を行います。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
①RA102	16歳以上	30	金	10:30	- 12:00	館外	¥9,700	10	10.17.24.31	7.14.28	7.14.21
②RA103	16歳以上	30	土	13:30	- 15:15	館外	¥9,700	10	11.18.25	1.8.15	1.8.15.22

幸スポーツセンター  
HP・公式SNSは  
こちらから！



ホームページ



LINE



X (旧Twitter)

最新情報などアップしますので  
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	1月	2月	3月

● 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	1月	2月	3月
EA107	18歳以上	15	月	9:00	- 10:00	第1・2研修室	¥9,900	9	6.20	3.10.17	3.10.17.31

● 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です。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
EA108	70歳以上	15	月	10:10	- 11:10	第1・2研修室	¥9,900	9	6.20	3.10.17	3.10.17.31

● コアトレーニング&ストレッチ

体幹を中心としたトレーニングとストレッチにより柔軟性を高めるクラスです。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
EA109	18歳以上	30	月	9:15	- 10:15	小体育室	¥5,360	8	6.20	3.10.17	3.10.17

● 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	1月	2月	3月
EA110	16歳以上	15	水	9:15	- 10:30	スタジオ	¥8,370	9	8.15.22	5.12.19	5.12.19

< 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です。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月	
①EA111	65歳以上	15	金	9:50	-	10:50	スタジオ	¥11,000	11	17.24.31	7.14.21.28	7.14.21.28
②EA112	65歳以上	15	金	11:00	-	12:00	スタジオ	¥11,000	11	17.24.31	7.14.21.28	7.14.21.28

● 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	1月	2月	3月	
EA113	16歳以上	12	木	10:00	-	11:00	スタジオ	¥10,000	8	9.16.30	6.13.20	13.27

● 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 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	1月	2月	3月	
SK101	3-4歳/保護者	40	水	9:15	-	10:30	小体育室	¥6,700	10	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12

● 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、鉄棒教室です。

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月	
①SK102	年中/年長	25	木	16:00	-	16:50	小体育室	¥8,000	10	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13
②SK103	小学1-3年生	25	木	17:05	-	18:05	小体育室	¥8,000	10	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13

● 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	1月	2月	3月	
SK104	年中-小学3年生	15	木	16:30	-	17:30	スタジオ	¥10,000	8	9.16.30	6.13.20	13.27

< オンライン教室 >

● ピラティス

初心者の方にもやさしい内容です。一つひとつの動きを大切にしながら、しっかりと身体を鍛えていきます。  
※最低開催人数8名(申込者が8名未満の場合、開催いたしません)

番号	対象	定員	曜日	時間		開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月	
OL101	16歳以上	10	木	14:00	-	15:00	オンライン	¥10,000	10	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13

< 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	1月	2月	3月	
DA101	20歳以上	15	月	10:15	-	11:45	スタジオ	¥5,360	8	6.20	3.10.17	10.17.31

● フラダンス入門

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	1月	2月	3月	
DA102	16歳以上	60	火	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,700	10	7.14.21.28	4.18	4.11.18.25

● エンジョイフラ

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	1月	2月	3月	
DA103	16歳以上	60	月	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,030	9	6.20	3.10.17	3.10.17.31

● 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	1月	2月	3月	
①DK101	小学1-3年生	30	水	16:30	-	17:30	小体育室	¥6,700	10	8.15.22	5.12.19.26	12.19.26
②DK102	小学4-中学3年生	30	水	17:40	-	18:40	小体育室	¥6,700	10	8.15.22	5.12.19.26	12.19.26

● 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	1月	2月	3月
①IA101	16歳以上	10	月	9:15	-	10:30	戸手中部町内会館	¥6,030	9	6.20	3.10.17	3.10.17.31

● 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	1月	2月	3月
①IA103	16歳以上	50	木	9:15	-	10:30	小体育室	¥6,700	10	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13
②IA104	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,700	10	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13

● 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	1月	2月	3月
IA105	16歳以上	25	金	13:00	-	14:30	大体育室	¥7,370	11	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.21

● 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遊びます。 ※対象年齢は、生年月日2021年4月2日～2023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	1月	2月	3月
①IK101	2-3歳/ 保護者	33	火	9:30	-	10:30	大体育室	¥6,700	10	7.14.21.28	4.18	4.11.18.25
②IK102	2-3歳/ 保護者	33	火	10:45	-	11:45	大体育室	¥6,700	10	7.14.21.28	4.18	4.11.18.25

● 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	1月	2月	3月
IK103	年中-小学 6年生	20	金	16:00	-	17:00	大体育室	¥9,100	10	17.24.31	7.14.21.28	7.14.21