幸スポーツセンター　2024年度
10月～12月期　定期教室のお知らせ
◇◆ お申し込みは　8月31日(土) 必着！ ◆◇

＜ 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	10月	11月	12月
BA1003	16歳以上	24	月	12:15	-	13:30	小体育室	¥5,660	7	7.21	11.18	2.9.16

● 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	10月	11月	12月
BA1004	16歳以上	24	月	13:45	-	15:00	小体育室	¥5,660	7	7.21	11.18	2.9.16

● 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(BK1006)：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めます。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(BK1007)：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(BA1005)：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	10月	11月	12月
BK1006	小学1-6年生	30	月	16:00	-	17:00	大体育室	¥8,400	7	7.21	11.18	2.9.16
BK1007	小学3-6年生	30	月	17:15	-	18:15	大体育室	¥8,400	7	7.21	11.18	2.9.16
BA1005	中学生以上	18	月	18:45	-	20:00	大体育室	¥8,400	7	7.21	11.18	2.9.16

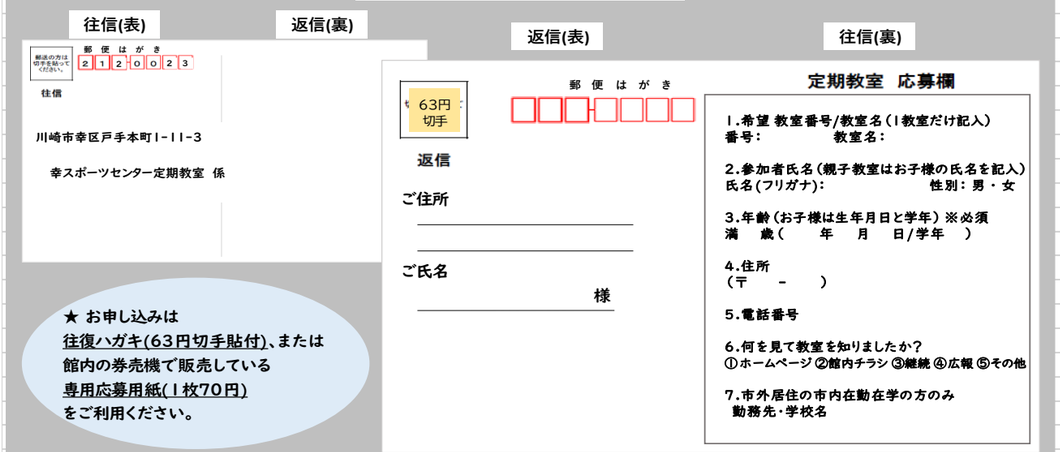
各教室の持ち物につきましては、当落結果のハガキにてご案内いたします。

＜ 定期教室の注意事項 ＞

- ■ 参加費には税(10%)と保険料が含まれております。
- ■ 教室の受講料は教室初日までの入金期間中に一括でお支払いください。入金期間は当落結果にてお知らせいたします。
- ■ お客様都合による欠席や、入金後の辞退等による受講料の返金はできません。
- ■ 欠席・遅刻の場合は施設にご連絡ください。なお、一定時間以上の遅刻はご参加できない場合がございます。
- ■ 妊娠・病気等で医師から運動を制限されている方のご参加はできません。
- ■ 健康状態に不安がある方は、必ず医師の許可を得てからご応募・ご参加ください。
- ■ 18時以降にかかる教室に参加される小中学生は保護者の方の送迎が必要になります。
- ■ 天候、施設都合等により開催の中止・変更が発生する場合がございます。対応についてはその都度お知らせいたします。
- ■ 幼児スポーツ広場・ヨガ・ピラティス・ミニバスケットボール・シニア健康体操は、2講座受講される方を除き、①②の両方に申し込むことはできません。
- ■ 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。
- ■ 応募者が定員数を超えた場合は抽選となります(市内在住・在勤・在学の方優先)。
- ■ 応募者が定員数に満たない場合、開催を中止する場合がございます。
- ■ お寄せいただいた個人情報の目的外使用はいたしません。

＜ 申し込み方法 ＞　　①往復はがき　　②インターネット申し込み

① 往復ハガキ 記入例



- ■1枚のはがきでご応募できるのは1名（1組）1講座となります。
- ■必要事項を記入の上お申し込みください。記入不備がある場合無効となることがございますので予めご了承ください。
- ■消えるボールペン(フリクション等)でのご記入はご遠慮ください。

② インターネット申し込み

1 QRコードを読取
2 アカウントを登録
3 定期教室申込み

インターネット申し込みの方は
以下のことが可能になります！
- ・インターネット上での教室詳細の確認と申込
- ・マイページにて申込教室の当落の確認
- ・受講料をクレジットカードでお支払い可能

〈教室に関するお問い合わせ先〉
〒212-0023
川崎市幸区戸手本町1-11-3
幸スポーツセンター定期教室係
☎044-555-3011

＜ 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	10月	11月	12月
EA1001	40歳以上	50	木	13:00	-	14:30	小体育室	¥6,700	10	3.10.17.24	7.14.21.28	5.12

● 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	10月	11月	12月
EA1002	16歳以上	40	月	19:30	-	20:45	小体育室	¥4,690	7	7.21	11.18	2.9.16

● 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
EA1003	16歳以上	18	月	13:30	-	14:45	第1･2研修室	¥4,690	7	7.21	11.18	2.9.16

● 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	10月	11月	12月
EA1004	30歳以上	50	水	10:45	-	12:00	小体育室	¥7,370	11	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11

● 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	10月	11月	12月
EA1005	16歳以上	35	水	12:30	-	13:45	小体育室	¥5,360	8	9.16.23	6.13.20	4.11

＜ 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います。
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、継続して参加してくだ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	10月	11月	12月
BK1003	年中/年長	50	火	15:30	-	16:20	大体育室	¥8,040	12	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
BK1004	小学1-3年生	50	火	16:30	-	17:35	大体育室	¥8,040	12	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
BK1005	小学4-6年生	30	火	17:50	-	19:15	大体育室	¥8,040	12	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
BA1002	16歳以上	28	火	19:30	-	21:00	大体育室	¥8,040	12	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17

● 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	10月	11月	12月
①BK1001	小学4-6年生	35	月	16:45	-	18:00	小体育室	¥4,690	7	7.21	11.18	2.9.16
②BK1002	小学4-6年生	35	月	18:05	-	19:20	小体育室	¥4,690	7	7.21	11.18	2.9.16

● 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	10月	11月	12月
BA1001	中学生以上	30	月	19:30	-	20:45	大体育室	¥880/回	7	7.21	11.18	2.9.16

※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～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	60	土	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,030	9	5.12.26	2.9.30	7.14.21

● 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	5.12.26	2.9.30	7.14.21

＜ 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	10月	11月	12月
RA1001	16歳以上	20	金	9:15	-	10:30	館外	¥6,700	10	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13

● 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	10月	11月	12月
①RA1002	16歳以上	30	金	10:30	-	12:00	館外	¥10,670	11	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20
②RA1003	16歳以上	30	土	13:30	-	15:15	館外	¥9,700	10	12.19.26	2.9.16.30	7.14.21

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（旧ツイッター）

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
EA1006	20歳以上	15	月	12:00	-	13:00	第1･2研修室	¥6,510	7	7.21	11.18	2.9.16

● パワーヨガ

運動強度高めのヨガ。太陽礼拝をベースに体幹を鍛え美しい姿勢に導きます。憧れのポース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	-	10:00	スタジオ	¥7,700	7	7.21	11.18	2.9.16

● 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お勧めです。

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
EA1008	70歳以上	15	月	10:10	-	11:10	スタジオ	¥7,700	7	7.21	11.18	2.9.16

● 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	10月	11月	12月
EA1009	18歳以上	30	月	9:15	-	10:15	小体育室	¥4,690	7	7.21	11.18	2.9.16

● 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	¥7,440	8	9.16.23	6.13.20	4.11

＜ 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	4.11.18.25	1.8.22.29	6.13.20
②EA1012	65歳以上	15	金	11:00	-	12:00	スタジオ	¥11,000	11	4.11.18.25	1.8.22.29	6.13.20

● 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	3.10.24.31	14.21.28	19

● 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	10月	11月	12月
SK1001	3-4歳/保護者	40	水	9:15	-	10:30	小体育室	¥6,700	10	2.9.16.23	6.13.27	4.11.18

● 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	10月	11月	12月
①SK1002	年中/年長	25	木	16:00	-	16:50	小体育室	¥9,600	12	3.10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19
②SK1003	小学1-3年生	25	木	17:05	-	18:05	小体育室	¥9,600	12	3.10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19

● 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	3.10.24.31	14.21.28	19

＜ 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	10月	11月	12月
OL1001	16歳以上	10	木	14:00	-	15:00	オンライン	¥11,000	11	3.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19

＜ 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	10月	11月	12月
DA1001	20歳以上	30	月	10:15	-	11:45	第1･2研修室	¥4,690	7	7.21	11.18	2.9.16

● フラダンス入門～Hula～

11月以降、小体育室での開催となります

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	60	火	10:45	-	12:00	大体育室	¥8,040	12	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17

● 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	10月	11月	12月
DA1003	16歳以上	60	月	10:45	-	12:00	小体育室	¥4,690	7	7.21	11.18	2.9.16

● 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	10月	11月	12月
①DK1001	小学1-3年生	30	水	16:30	-	17:30	小体育室	¥6,700	10	9.16.23	6.13.20.27	4.11.18
②DK1002	小学4-中学3年生	30	水	17:40	-	18:40	小体育室	¥6,700	10	9.16.23	6.13.20.27	4.11.18

＜ 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　11月以降、石川記念武道館改修工事のため戸手中部町内会館での開催となります

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	10	月	9:15	-	10:30	剣道場	¥4,690	7	7.21	11.18	2.9.16
②IA1002	16歳以上	10	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥4,690	7	7.21	11.18	2.9.16

● ピラティス　11月以降、石川記念武道館改修工事のため幸SC小体育室での開催となります

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	3.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19
②IA1004	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥7,370	11	3.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19

● 養生功･24式太極拳　11月以降、石川記念武道館改修工事のため幸SC大体育室での開催となります

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	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.13

● 幼児スポーツ広場　11月以降、石川記念武道館改修工事のため幸SC大体育室での開催となります

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	10月	11月	12月
①IK1001	2-3歳/保護者	33	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥6,700	10	1.8.22.29	12.19.26	3.10.17
②IK1002	2-3歳/保護者	33	火	10:45	-	11:45	柔道場	¥6,700	10	1.8.22.29	12.19.26	3.10.17

＜ 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　**11月以降、石川記念武道館改修工事のため幸SC大体育室での開催となります**

エアーソフト剣を使用し、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	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	4.11.18.25	8.22.29	6.20