

# 幸スポーツセンター 2024年度 4月～6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。

**3/13(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。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	4月	5月	6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。

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

#### NEW

#### ● 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が4月から定期教室として始まります。

はじめてのバレーボール(BK406):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(BK407):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(BA405):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	4月	5月	6月
BK406	小学1-6年生	30	月	16:00 - 17:00	大体育室	¥9,600	8	1.8.15	13.20	3.10.17
BK407	小学3-6年生	30	月	17:15 - 18:15	大体育室	¥9,600	8	1.8.15	13.20	3.10.17
BA405	中学生以上	18	月	18:45 - 20:00	大体育室	¥9,600	8	1.8.15	13.20	3.10.17

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	50	木	12:45	-	14:15	小体育室	¥6,700	10	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13

● 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
EA402	16歳以上	40	月	19:30	-	20:45	小体育室	¥5,360	8	1.8.15	13.20	3.10.17

● 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	小体育室	¥7,370	11	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.12

● 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	小体育室	¥5,360	8	10.17.24	8.15.22	5.12

< 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	4月	5月	6月
BK403	年中/年長	50	火	15:30	-	16:20	大体育室	¥8,040	12	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25
BK404	小学1-3年生	50	火	16:30	-	17:35	大体育室	¥8,040	12	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25
BK405	小学4-6年生	30	火	17:50	-	19:15	大体育室	¥8,040	12	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25
BA402	16歳以上	28	火	19:30	-	21:00	大体育室	¥8,040	12	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25

● 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	4月	5月	6月
①BK401	小学4-6年生	35	月	16:45	-	18:00	小体育室	¥5,360	8	1.8.15	13.20	3.10.17
②BK402	小学4-6年生	35	月	18:05	-	19:20	小体育室	¥5,360	8	1.8.15	13.20	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	4月	5月	6月
BA401	中学生以上	30	月	19:30	-	20:45	大体育室	¥880/回	8	1.8.15	13.20	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。



< 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	5.12.19.26	10.24.31	7.14.21.28
②EA412	65歳以上	15	金	11:00	-	12:00	スタジオ	¥11,000	11	5.12.19.26	10.24.31	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	4月	5月	6月
EA413	16歳以上	12	木	10:00	-	11:00	スタジオ	¥10,000	8	11.25	9.16.30	13.20.27

● 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	4月	5月	6月
SK401	3-4歳児/ 保護者	40	水	9:15	-	10:30	小体育室	¥6,700	10	17.24	8.15.22.29	5.12.19.26

● 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	4月	5月	6月
①SK402	年中/年長	25	木	16:00	-	16:50	小体育室	¥8,800	11	11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27
②SK403	小学1-3 年生	25	木	17:05	-	18:05	小体育室	¥8,800	11	11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27

● 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	4月	5月	6月
SK404	年中-小学 3年生	15	木	16:30	-	17:30	スタジオ	¥10,000	8	11.25	9.16.30	13.20.27

< 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。

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
OL401	16歳以上	10	木	14:00	-	15:00	オンライン	¥11,000	11	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20

< 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	30	月	10:15	-	11:45	第1・2研修室	¥5,360	8	1.8.15	13.20	3.10.17

● 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	60	火	10:45	-	12:00	大体育室	¥8,040	12	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25

● 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	60	月	10:45	-	12:00	小体育室	¥5,360	8	1.8.15	13.20	3.10.17

● 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1-3 年生	30	水	16:30	-	17:30	小体育室	¥6,700	10	10.17.24	8.15.22.29	5.12.19
②DK402	小学4-中 学3年生	30	水	17:40	-	18:40	小体育室	¥6,700	10	10.17.24	8.15.22.29	5.12.19

< 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	1.8.15	13.20	3.10.17
②IA402	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥5,360	8	1.8.15	13.20	3.10.17

● 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	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20
②IA404	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥7,370	11	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20

● 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	5.12.19.26	10.17.24.31	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	4月	5月	6月
①IK401	2-3歳児/ 保護者	33	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥6,700	10	16.23.30	7.14.28	4.11.18.25
②IK402	2-3歳児/ 保護者	33	火	10:45	-	11:45	柔道場	¥6,700	10	16.23.30	7.14.28	4.11.18.25

< 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	4月	5月	6月
IK403	年中-小学 6年生	20	金	16:00	-	17:00	剣道場	¥8,190	9	12.19.26	10.17.24	7.14.21

