

< 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	¥7,400	10	2.9.16.23	6.13.20.27	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	10月	11月	12月
EA1003	16歳以上	18	月	13:30	-	14:45	第1・2研修室	¥5,180	7	6.20	10.17	1.8.15

● 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	¥8,140	11	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10

● 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	¥5,920	8	15.22.29	12.19.26	10.17

各教室の持ち物につきましては、当落結果のハガキかホームページにてご確認ください。

< 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、プログラムに対する成果確認及び、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	¥8,140	11	7.14.21.28	4.11.18	2.9.16.23
BK1004	小学1-3年生	50	火	16:30	-	17:35	大体育室	¥8,140	11	7.14.21.28	4.11.18	2.9.16.23
BK1005	小学4-6年生	30	火	17:50	-	19:15	大体育室	¥8,140	11	7.14.21.28	4.11.18	2.9.16.23
BA1002	16歳以上	28	火	19:30	-	21:00	大体育室	¥8,140	11	7.14.21.28	4.11.18	2.9.16.23

● 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	¥4,440	6	6.20	10.17	8.15
②BK1002	小学4-6年生	35	月	18:05	-	19:20	小体育室	¥4,440	6	6.20	10.17	8.15

● 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。
エンジョイバレーボール(BK1007)：オーバー、アンダー、サーブ、アタックなどの技術向上を楽しみながら行うクラスです。
アスリートのバレーボール(BA1005)：オリンピック経験者が専門的な指導をします。心技体の向上を目的としたクラスです。

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
BK1006	小学1-6年生	30	月	16:00	-	17:00	大体育室	¥8,400	7	6.20	10.17	1.8.15
BK1007	小学3年生-大人	30	月	17:15	-	18:15	大体育室	¥8,400	7	6.20	10.17	1.8.15
BA1005	小学生以上-大人	18	月	18:45	-	20:00	大体育室	¥8,400	7	6.20	10.17	1.8.15

< 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	10月	11月	12月
DA1004	16歳以上	40	土	10:45 - 12:00	小体育室	¥6,660	9	4.11.25	15.22.29	6.20.27

● 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	¥6,930	9	4.11.25	15.22.29	6.20.27

< 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	¥7,400	10	3.10.17.24	7.14.21	5.12.19

● 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	¥12,840	12	3.10.17.24.31	7.14.21.28	5.19.26
②RA1003	16歳以上	30	土	13:30 - 15:15	館外	¥12,840	12	4.11.25	1.8.15.22.29	6.13.20.27

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	¥7,210	7	6.20	10.17	1.8.15

● カラダ改善ヨガ

カラダのお悩み(腰痛・肩こり等)に対応したレッスンです。「ほぐす・のばす・正しく使う」をヨガポーズで練習しましょう。

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
EA1007	18歳以上	15	月	9:00 - 10:00	スタジオ	¥7,700	7	6.20	10.17	1.8.15

● 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	10月	11月	12月
EA1008	70歳以上	15	月	10:10 - 11:10	スタジオ	¥7,700	7	6.20	10.17	1.8.15

● 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	¥5,180	7	6.20	10.17	1.8.15

● 姿勢改善エクササイズ

ボール・ソフトボールを用いてピラティスの要素を取り入れたエクササイズです。日常生活をより良くするための基礎である「歩行」「姿勢」の改善を目的としたクラスです。

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
EA1010	16歳以上	15	水	9:15 - 10:30	第1・2研修室	¥10,300	10	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10

< 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	10月	11月	12月	
①EA1011	65歳以上	15	金	9:50	-	10:50	スタジオ	¥12,100	11	3.10.17.24	7.14.21.28	5.12.19
②EA1012	65歳以上	15	金	11:00	-	12:00	スタジオ	¥12,100	11	3.10.17.24	7.14.21.28	5.12.19

● 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	
EA1013	16歳以上	12	木	10:00	-	11:00	スタジオ	¥10,000	8	2.9.23.30	13.20.27	18

● 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 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	
SK1001	3-4歳/保護者	40	水	9:15	-	10:30	小体育室	¥7,400	10	8.15.22.29	12.19.26	3.10.17

● 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。
スカート・ワンピース・デニム地(ジーンズ)不可。上着は袖から手首が完全に出る、フードなしのものを着用ください。

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	
①SK1002	年中/年長	25	木	16:00	-	16:50	小体育室	¥10,560	12	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18
②SK1003	小学1-3年生	25	木	17:05	-	18:05	小体育室	¥10,560	12	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18

● 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	2.9.23.30	13.20.27	18

< 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	¥5,180	7	6.20	10.17	1.8.15

● 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	10月	11月	12月	
DA1002	16歳以上	40	火	10:45	-	12:00	小体育室	¥7,400	10	7.14.21.28	4.11.18	2.9.16

● 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	10月	11月	12月	
DA1003	16歳以上	40	月	10:45	-	12:00	小体育室	¥5,180	7	6.20	10.17	1.8.15

● 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	15	水	16:30	-	17:30	スタジオ	¥7,400	10	1.8.15.29	5.12.19.26	10.17
②DK1002	小学4-中学3年生	15	水	17:40	-	18:40	スタジオ	¥7,400	10	1.8.15.29	5.12.19.26	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。

● 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	¥5,180	7	6.20	10.17	1.8.15
②IA1002	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥5,180	7	6.20	10.17	1.8.15

● 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	¥8,140	11	2.16.23.30	6.13.20	4.11.18.25
②IA1004	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥8,140	11	2.16.23.30	6.13.20	4.11.18.25

● 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	¥8,140	11	3.10.17.24.31	7.14.21.28	5.12

● 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2022年4月2日～2024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
IK1001	2-3歳/ 保護者	33	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥7,400	10	7.21.28	4.11.18	2.9.16.23

● 骨盤ケアバランスボール

カラダへの負担が少なく、導入しやすいバランスボールエクササイズです。運動が苦手な方やお子様と一緒に、またお一人様でもご参加いただけるクラスです。
※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
IK1002	0-3歳(未就園児)/ 保護者(産後2か月 ~)、20歳以上	12	火	11:00	-	11:50	柔道場	¥7,400	10	7.21.28	4.11.18	2.9.16.23

● 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	10月	11月	12月
IK1003	年中-小学 6年生	20	金	16:00	-	17:00	剣道場	¥10,000	10	3.17.24.31	7.14.28	5.12.19