



< 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	7月	8月	9月
EA701	40歳以上	50	木	13:00	-	14:30	小体育室	¥8,200	10	2.9.16.23	6.20.27	3.10.17

● 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	7月	8月	9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	7月	8月	9月
EA704	30歳以上	50	水	10:45	-	12:00	小体育室	¥9,020	11	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16

● 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	7月	8月	9月
EA705	16歳以上	35	水	12:30	-	13:45	小体育室	¥6,560	8	1.8.15	12.19	2.9.16

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

< 球技教室 >

● はじめてのミニバス

バスケットボールをプレーすることを楽しむクラスです。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
BK701	小学4-6年生	35	月	16:45	-	18:00	小体育室	¥4,920	6	6.13	3.31	7.14

● レベルアップミニバス

バスケットボールの基礎技術とスキル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	7月	8月	9月
BK702	小学4-6年生	35	月	18:05	-	19:20	小体育室	¥4,920	6	6.13	3.31	7.14

● 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。開催当日に受付にてお申し込みください。※ボールをご持参ください。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
BA701	中学生以上	30	月	19:30	-	20:45	小体育室	¥1,070	6	6.13	3.31	7.14

● レッツ・ゴッツ・トライ！バレーボール教室！！

ビーチバレー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(BK706):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(BK707):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(BA705):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	7月	8月	9月
BK706	小学1-6年生	30	月	16:00	-	17:00	大体育室	¥10,560	8	6.13	3.10.17.31	7.14
BK707	小学3年生-大人	30	月	17:15	-	18:15	大体育室	¥10,560	8	6.13	3.10.17.31	7.14
BA705	小学生以上-大人	18	月	18:45	-	20:00	大体育室	¥10,560	8	6.13	3.10.17.31	7.14

< 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	7月	8月	9月
DA704	16歳以上	40	土	10:45	-	12:00	小体育室	¥8,200	10	11.18.25	1.8.22.29	5.12.19

● 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	7月	8月	9月
DK703	年中以上	15	土	9:45	-	10:30	スタジオ	¥8,500	10	11.18.25	1.8.22.29	5.12.19

< 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	7月	8月	9月
RA701	16歳以上	20	金	9:15	-	10:30	館外	¥8,200	10	10.17.24.31	7.28	4.11.18.25

● 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	7月	8月	9月
①RA702	16歳以上	30	金	10:30	-	12:00	館外	¥12,980	11	3.10.17.24.31	7.28	4.11.18.25
②RA703	16歳以上	30	土	10:00	-	11:45	館外	¥12,980	11	11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26

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てしますので  
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	7月	8月	9月
EA706	20歳以上	15	月	12:00	-	13:00	第1・2研修室	¥7,980	7	6.13	3.17.31	7.14

● 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	7月	8月	9月
EA707	18歳以上	15	月	9:00	-	10:00	スタジオ	¥9,680	8	6.13	3.10.17.31	7.14

● 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	7月	8月	9月
①EA708	70歳以上	15	月	10:10	-	11:10	スタジオ	¥9,680	8	6.13	3.10.17.31	7.14
②EA714	70歳以上	15	月	11:20	-	12:20	スタジオ	¥9,680	8	6.13	3.10.17.31	7.14

● 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	7月	8月	9月
EA709	18歳以上	30	月	9:15	-	10:15	小体育室	¥5,740	7	6.13	3.10.17	7.14

● 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	7月	8月	9月
EA710	16歳以上	15	水	9:15	-	10:30	第1・2研修室	¥11,400	10	1.15.29	5.19.26	2.9.16.30

< 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	7月	8月	9月
①EA711	65歳以上	15	金	9:50	-	10:50	スタジオ	¥13,310	11	3.10.17.24.31	7.21.28	4.18.25
②EA712	65歳以上	15	金	11:00	-	12:00	スタジオ	¥13,310	11	3.10.17.24.31	7.21.28	4.18.25

● 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	7月	8月	9月
EA713	16歳以上	12	木	10:00	-	11:00	第1・2研修室	¥11,040	8	2.16.23	6.27	3.10.24

● 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 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	7月	8月	9月
SK701	3-4歳/ 保護者	40	水	9:15	-	10:30	小体育室	¥8,200	10	1.8.15.22	12.19.26	9.16.30

● 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)・フリル付き不可。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	7月	8月	9月
①SK702	年中/年長	25	木	16:00	-	16:50	小体育室	¥9,700	10	2.9.16.23	20.27	3.10.17.24
②SK703	小学1-3 年生	25	木	17:05	-	18:05	小体育室	¥9,700	10	2.9.16.23	20.27	3.10.17.24

● 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	7月	8月	9月
SK704	小学1-6 年生	15	木	16:30	-	17:30	スタジオ	¥11,040	8	2.16.23	6.27	3.10.24

< 一般教室 >

● ヘルシーヨーガ

身体も心もイキイキニコニコ、出すはプラスの言葉。自宅でもできるヨガを身につけましょう。

番号	対象	定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	7月	8月	9月
EA715	16歳以上	15	金	18:30	-	19:45	第1・2研修室	¥4,920	6	10.24	14.28	11.25

< 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	7月	8月	9月
DA701	20歳以上	30	月	10:15	-	11:45	第1・2研修室	¥6,560	8	6.13	3.10.17.31	7.14

● 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	7月	8月	9月
DA702	16歳以上	40	火	10:45	-	12:00	小体育室	¥8,200	10	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15

● 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	7月	8月	9月
DA703	16歳以上	40	月	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,560	8	6.13	3.10.17.31	7.14

● 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	7月	8月	9月
①DK701	小学1-3 年生	15	水	16:30	-	17:30	スタジオ	¥9,020	11	8.15.22.29	12.19.26	2.9.16.30
②DK702	小学4-中 学3年生	15	水	17:40	-	18:40	スタジオ	¥9,020	11	8.15.22.29	12.19.26	2.9.16.30

<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
①IA701	16歳以上	50	月	9:15	-	10:30	剣道場	¥6,560	8	6.13	3.10.17.31	7.14
②IA702	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥6,560	8	6.13	3.10.17.31	7.14

● 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
①IA703	16歳以上	50	木	9:15	-	10:30	柔道場	¥9,020	11	2.9.16.23.30	6.20.27	3.10.17
②IA704	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥9,020	11	2.9.16.23.30	6.20.27	3.10.17

● 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
IA705	16歳以上	25	金	13:00	-	14:30	柔道場	¥9,020	11	3.10.17.24.31	7.14.21.28	4.11

● 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2023年4月2日～2025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
IK701	2-3歳/ 保護者	33	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥7,380	9	7.14.21.28	4.25	1.8.15

<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。

● 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ご一緒、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	4月	5月	6月
IK702	0-3歳(未就園児)/ 保護者(産後2か月 ~)、20歳以上	12	火	10:45	-	11:35	柔道場	¥7,380	9	7.14.21.28	4.25	1.8.15

● 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
IK703	年中-小学 6年生	20	金	16:00	-	17:00	剣道場	¥9,900	9	10.17.24	7.21.28	4.11.18

● スポーツBUDO&めぎせバク転①

マット運動を中心に日本古来の武道を現代にアレンジし、精神を統一して集中力を高め、バク転を目標に楽しく体を動かすクラスです。

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
①IK704	年中-小学 3年生	15	水	16:00	-	16:50	柔道場	¥9,900	10	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16
②IK705	小学4-6 年生	20	水	17:00	-	17:50	柔道場	¥9,900	10	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16