

幸スポーツセンター 2026年度  
10月～12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。

9/9(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。

**2次募集での申込みは各教室初回の前日までをお願いします。**

〈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 **募集終了**

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。  
※初心者バドミントンと初中級バドミントン・中級バドミントンを同時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     |
|--------|-------|----|----|-------|---|-------|------|--------|----|------|--------|---------|
| BA1003 | 16歳以上 | 24 | 月  | 12:15 | - | 13:30 | 小体育室 | ¥7,920 | 8  | 5.19 | 2.9.16 | 7.14.21 |

● 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。  
※初中級バドミントンと初心者バドミントン・中級バドミントンを同時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  | 13:35 | - | 14:50 | 小体育室 | ¥7,920 | 8  | 5.19 | 2.9.16 | 7.14.21 |

● 中級バドミントン

ダブルスの攻守の切り替えなどのローテーション練習。バックハンドの習得。基本ショットの技術向上。  
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。  
※中級バドミントンと初心者バドミントン・初中級バドミントンを同時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     |
|--------|-------|----|----|-------|---|-------|------|--------|----|------|--------|---------|
| BA1006 | 16歳以上 | 24 | 月  | 14:55 | - | 16:10 | 小体育室 | ¥7,920 | 8  | 5.19 | 2.9.16 | 7.14.21 |

● 小学生バドミントン **募集終了**

楽しくバドミントンを始めてみませんか！！  
ラケットの振り方、握り方からシャトルを打てるようにレッスンしていきます。  
上達次第でフットワーク練習、半面シングルの試合練習へとステップアップ！ 一回完結の練習なので休んでも問題なく次回の練習に参加できます。

| 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     |
|---------|-----|----|----|-------|---|-------|------|--------|----|------|--------|---------|
| ①BK1008 | 小学生 | 24 | 月  | 16:20 | - | 17:20 | 大体育室 | ¥7,920 | 8  | 5.19 | 2.9.16 | 7.14.21 |
| ②BK1009 | 小学生 | 24 | 月  | 17:25 | - | 18:25 | 大体育室 | ¥7,920 | 8  | 5.19 | 2.9.16 | 7.14.21 |

| ＜ 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    | ¥8,200 | 10 | 1.8.15.22  | 5.12.19.26 | 3.10    |
| ● 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 | ¥7,380 | 9  | 5.19       | 2.9.16.30  | 7.14.21 |
| ● 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    | ¥9,020 | 11 | 7.14.21.28 | 4.11.18.25 | 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 | 10月        | 11月        | 12月     |
| EA1005                                                                        | 16歳以上 | 35 | 水  | 12:30 | - | 13:45 | 小体育室    | ¥6,560 | 8  | 14.21.28   | 11.18.25   | 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 | 10月  | 11月       | 12月     |
| BK1001                                                                                                                                                                                                          | 小学4-6年生  | 35 | 月  | 16:45 | - | 18:00 | 小体育室 | ¥6,560  | 8  | 5.19 | 9.16.30   | 7.14.21 |
| ● 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 | 10月  | 11月       | 12月     |
| BK1002                                                                                                                                                                                                          | 小学4-6年生  | 35 | 月  | 18:05 | - | 19:20 | 小体育室 | ¥6,560  | 8  | 5.19 | 9.16.30   | 7.14.21 |
| ● 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 | 10月  | 11月       | 12月     |
| BA1001                                                                                                                                                                                                          | 中学生以上    | 30 | 月  | 19:30 | - | 20:45 | 小体育室 | ¥1,070  | 8  | 5.19 | 9.16.30   | 7.14.21 |
| ● 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(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。<br>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。<br>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 | ¥11,880 | 9  | 5.19 | 2.9.16.30 | 7.14.21 |
| BK1007                                                                                                                                                                                                          | 小学3年生-大人 | 30 | 月  | 17:15 | - | 18:15 | 大体育室 | ¥11,880 | 9  | 5.19 | 2.9.16.30 | 7.14.21 |
| BA1005                                                                                                                                                                                                          | 小学生以上-大人 | 18 | 月  | 18:45 | - | 20:00 | 大体育室 | ¥11,880 | 9  | 5.19 | 2.9.16.30 | 7.14.21 |

< 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 | ¥6,560 | 8  | 3.10.24.31 | 21.28 | 5.19 |

● 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 | 10月        | 11月   | 12月  |
|--------|------|----|----|------|---|-------|------|--------|----|------------|-------|------|
| DK1003 | 年中以上 | 15 | 土  | 9:45 | - | 10:30 | スタジオ | ¥6,800 | 8  | 3.10.24.31 | 21.28 | 5.19 |

< 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 | 10月        | 11月     | 12月     |
|--------|-------|----|----|------|---|-------|------|--------|----|------------|---------|---------|
| RA1001 | 16歳以上 | 20 | 金  | 9:15 | - | 10:30 | 館外   | ¥8,200 | 10 | 9.16.23.30 | 6.20.27 | 4.11.25 |

● 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 | 10月          | 11月        | 12月        |
|---------|-------|----|----|-------|---|-------|------|---------|----|--------------|------------|------------|
| ①RA1002 | 16歳以上 | 30 | 金  | 10:30 | - | 12:00 | 館外   | ¥14,160 | 12 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 4.11.25    |
| ②RA1003 | 16歳以上 | 30 | 土  | 10:00 | - | 11:45 | 館外   | ¥14,160 | 12 | 10.17.24.31  | 7.14.21.28 | 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 | ¥9,120 | 8  | 19  | 2.9.16.30 | 7.14.21 |

● 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 | ¥10,890 | 9  | 5.19 | 2.9.16.30 | 7.14.21 |

● 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     |
|---------|-------|----|----|-------|---|-------|------|---------|----|------|-----------|---------|
| ①EA1008 | 70歳以上 | 15 | 月  | 10:10 | - | 11:10 | スタジオ | ¥10,890 | 9  | 5.19 | 2.9.16.30 | 7.14.21 |
| ②EA1014 | 70歳以上 | 15 | 月  | 11:20 | - | 12:20 | スタジオ | ¥10,890 | 9  | 5.19 | 2.9.16.30 | 7.14.21 |

● 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 | ¥6,560 | 8  | 5.19 | 2.9.16 | 7.14.21 |

● 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 | ¥11,400 | 10 | 7.21.28 | 11.18.25 | 2.9.16.23 |

< 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 | ¥13,310 | 11 | 2.9.16.23 | 6.13.20.27 | 4.11.18 |
| ②EA1012 | 65歳以上 | 15 | 金  | 11:00 | - | 12:00 | スタジオ | ¥13,310 | 11 | 2.9.16.23 | 6.13.20.27 | 4.11.18 |

● 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 | 第1・2研修室 | ¥11,040 | 8  | 8.15.22.29 | 12.19 | 3.10 |

● 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 | 10月     | 11月        | 12月    |
|--------|--------------|----|----|------|---|-------|------|--------|----|---------|------------|--------|
| SK1001 | 3-4歳/<br>保護者 | 40 | 水  | 9:15 | - | 10:30 | 小体育室 | ¥8,200 | 10 | 7.21.28 | 4.11.18.25 | 2.9.16 |

● 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 | 10月          | 11月        | 12月     |
|---------|-------------|----|----|-------|---|-------|------|---------|----|--------------|------------|---------|
| ①SK1002 | 年中/年長       | 25 | 木  | 16:00 | - | 16:50 | 小体育室 | ¥11,640 | 12 | 1.8.15.22.29 | 5.12.19.26 | 3.10.17 |
| ②SK1003 | 小学1-3<br>年生 | 25 | 木  | 17:05 | - | 18:05 | 小体育室 | ¥11,640 | 12 | 1.8.15.22.29 | 5.12.19.26 | 3.10.17 |

● 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 | 小学1-6<br>年生 | 15 | 木  | 16:30 | - | 17:30 | スタジオ | ¥11,040 | 8  | 8.15.22.29 | 12.19 | 3.10 |

< 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 | 10月  | 11月   | 12月   |
|--------|-------|----|----|-------|---|-------|---------|--------|----|------|-------|-------|
| EA1015 | 16歳以上 | 15 | 金  | 18:30 | - | 19:45 | 第1・2研修室 | ¥4,920 | 6  | 9.23 | 13.27 | 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 | 10月  | 11月       | 12月  |
|--------|-------|----|----|-------|---|-------|---------|--------|----|------|-----------|------|
| DA1001 | 20歳以上 | 30 | 月  | 10:15 | - | 11:45 | 第1・2研修室 | ¥6,560 | 8  | 5.19 | 2.9.16.30 | 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 | 10月        | 11月   | 12月       |
|--------|-------|----|----|-------|---|-------|------|--------|----|------------|-------|-----------|
| DA1002 | 16歳以上 | 40 | 火  | 10:45 | - | 12:00 | 小体育室 | ¥8,200 | 10 | 6.13.20.27 | 10.17 | 1.8.15.22 |

● 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 | ¥7,380 | 9  | 5.19 | 2.9.16.30 | 7.14.21 |

● 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<br>年生   | 15 | 水  | 16:30 | - | 17:30 | スタジオ | ¥8,200 | 10 | 7.14.21 | 4.11.18.25 | 9.16.23 |
| ②DK1002 | 小学4-中<br>学3年生 | 15 | 水  | 17:40 | - | 18:40 | スタジオ | ¥8,200 | 10 | 7.14.21 | 4.11.18.25 | 9.16.23 |

<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  | ¥7,380 | 9  | 5.19 | 2.9.16.30 | 7.14.21 |
| ②IA1002 | 16歳以上 | 50 | 月  | 10:45 | - | 12:00 | 剣道場  | ¥7,380 | 9  | 5.19 | 2.9.16.30 | 7.14.21 |

## ● 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  | ¥9,840 | 12 | 1.15.22.29 | 5.12.19.26 | 3.10.17.24 |
| ②IA1004 | 16歳以上 | 50 | 木  | 10:45 | - | 12:00 | 柔道場  | ¥9,840 | 12 | 1.15.22.29 | 5.12.19.26 | 3.10.17.24 |

## ● 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  | ¥9,020 | 11 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 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 | 10月     | 11月   | 12月       |
|--------|--------------|----|----|------|---|-------|------|--------|----|---------|-------|-----------|
| IK1001 | 2-3歳/<br>保護者 | 33 | 火  | 9:30 | - | 10:30 | 柔道場  | ¥7,380 | 9  | 6.20.27 | 10.17 | 1.8.15.22 |

<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

募集終了

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 | 10月     | 11月   | 12月       |
|--------|--------------------------------------|----|----|-------|---|-------|------|--------|----|---------|-------|-----------|
| IK1002 | 0-3歳(未就園児)/<br>保護者(産後2か月<br>~)、20歳以上 | 12 | 火  | 10:45 | - | 11:35 | 柔道場  | ¥7,380 | 9  | 6.20.27 | 10.17 | 1.8.15.22 |

● 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 | 10月      | 11月     | 12月     |
|--------|--------------|----|----|-------|---|-------|------|--------|----|----------|---------|---------|
| IK1003 | 年中-小学<br>6年生 | 20 | 金  | 16:00 | - | 17:00 | 剣道場  | ¥9,900 | 9  | 16.23.30 | 6.20.27 | 4.11.18 |

● スポーツBUDO&めざせバク転

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 | 10月        | 11月     | 12月    |
|---------|--------------|----|----|-------|---|-------|------|--------|----|------------|---------|--------|
| ①IK1004 | 年中-小学<br>3年生 | 15 | 水  | 16:00 | - | 16:50 | 柔道場  | ¥9,900 | 10 | 7.14.21.28 | 4.11.18 | 2.9.16 |
| ②IK1005 | 小学4-6<br>年生  | 20 | 水  | 17:00 | - | 17:50 | 柔道場  | ¥9,900 | 10 | 7.14.21.28 | 4.11.18 | 2.9.16 |