＜ 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。
※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	1月	2月	3月
BA103	16歳以上	24	月	12:15	-	13:30	小体育室	¥7,920	8	18	1.8.15	1.8.15.29

● 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	1月	2月	3月
BA104	16歳以上	24	月	13:35	-	14:50	小体育室	¥7,920	8	18	1.8.15	1.8.15.29

● 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	1月	2月	3月
BA106	16歳以上	24	月	14:55	-	16:10	小体育室	¥7,920	8	18	1.8.15	1.8.15.29

● 小学生バドミントン

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、半面シングルス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	1月	2月	3月
①BK108	小学生	24	月	16:20	-	17:20	大体育室	¥7,920	8	18	1.8.15	1.8.15.29
②BK109	小学生	24	月	17:25	-	18:25	大体育室	¥7,920	8	18	1.8.15	1.8.15.29

幸スポーツセンター　2026年度
1月～3月期　定期教室のお知らせ

◇◆ お申し込みは　11月30日(月) 必着！ ◆◇

＜ 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。
- ■ 受講料のお支払いがなく、教室初日を無断欠席された場合は、キャンセルとなります。
- ■ 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。
- ■ ヨガ・ピラティス・ミニバス・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・初中級バドミントン・中級バドミントンは2講座以上同時に申し込むことはできません。小学生バドミントンは①②の両方に申し込むことはできません(初回の2日前の時点で空きがあれば2次募集で申込可能です)。
- ■ 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



★ お申し込みは
往復ハガキ(85円切手貼付)、または
館内の券売機で販売している
専用応募用紙(1枚90円)
をご利用ください。

■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	1月	2月	3月
EA101	40歳以上	50	木	13:00	-	14:30	小体育室	¥8,200	10	14.21.28	4.18.25	4.11.18.25

● 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	1月	2月	3月
EA103	16歳以上	18	月	13:30	-	14:45	第1・2研修室	¥6,560	8	18	1.8.15	1.8.15.29

● 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	1月	2月	3月
EA104	30歳以上	50	水	10:45	-	12:00	小体育室	¥9,020	11	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24

● 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	1月	2月	3月
EA105	16歳以上	35	水	12:30	-	13:45	小体育室	¥6,560	8	13.20.27	10.17	10.17.24

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	1月	2月	3月
BK101	小学4-6年生	35	月	16:45	-	18:00	小体育室	¥4,920	6	18	1.8	1.8.15

● 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	1月	2月	3月
BK102	小学4-6年生	35	月	18:05	-	19:20	小体育室	¥4,920	6	18	1.8	1.8.15

● 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	1月	2月	3月
BA101	中学生以上	30	月	19:30	-	20:45	小体育室	¥1,070/回	6	18	1.8	1.8.15

● 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。
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	1月	2月	3月
BK106	小学1-6年生	30	月	16:00	-	17:00	大体育室	¥10,560	8	18	1.8.15	1.8.15.29
BK107	小学3年生-大人	30	月	17:15	-	18:15	大体育室	¥10,560	8	18	1.8.15	1.8.15.29
BA105	小学生以上-大人	18	月	18:45	-	20:00	大体育室	¥10,560	8	18	1.8.15	1.8.15.29

＜ 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	1月	2月	3月
DA104	16歳以上	40	土	10:45	-	12:00	小体育室	¥7,380	9	16.23.30	6.13.20.27	6.20

● 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	1月	2月	3月
DK103	年中以上	15	土	9:45	-	10:30	スタジオ	¥7,650	9	16.23.30	6.13.20.27	6.20

＜ 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	1月	2月	3月
RA101	16歳以上	20	金	9:15	-	10:30	館外	¥8,200	10	15.22.29	5.12.19.26	5.12.26

● 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	1月	2月	3月
①RA102	16歳以上	30	金	10:30	-	12:00	館外	¥11,800	10	15.22.29	5.12.19.26	5.12.26
②RA103	16歳以上	30	土	10:00	-	11:45	館外	¥11,800	10	16.23.30	6.13.20.27	6.13.27

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	1月	2月	3月
EA106	20歳以上	15	月	12:00	-	13:00	第1･2研修室	¥7,980	7	18	1.8.15	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	1月	2月	3月
EA107	18歳以上	15	月	9:00	-	10:00	スタジオ	¥9,680	8	18	1.8.15	1.8.15.29

● 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	1月	2月	3月
①EA108	70歳以上	15	月	10:10	-	11:10	スタジオ	¥9,680	8	18	1.8.15	1.8.15.29
②EA114	70歳以上	15	月	11:20	-	12:20	スタジオ	¥9,680	8	18	1.8.15	1.8.15.29

● 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	1月	2月	3月
EA109	18歳以上	30	月	9:15	-	10:15	小体育室	¥5,740	7	18	1.8.15	1.8.15

● 姿勢改善エクササイズ

ポール･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	1月	2月	3月
EA110	16歳以上	15	水	9:15	-	10:30	第1･2研修室	¥10,260	9	13.20.27	10.17.24	10.17.24

＜ 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	1月	2月	3月
①EA111	65歳以上	15	金	9:50	-	10:50	スタジオ	¥12,100	10	15.22.29	5.19.26	5.12.19.26
②EA112	65歳以上	15	金	11:00	-	12:00	スタジオ	¥12,100	10	15.22.29	5.19.26	5.12.19.26

● 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	1月	2月	3月
EA113	16歳以上	12	木	10:00	-	11:00	第1･2研修室	¥11,040	8	21.28	4.18.25	11.18.25

● 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	1月	2月	3月
SK101	3-4歳/保護者	40	水	9:15	-	10:30	小体育室	¥8,200	10	13.20.27	3.10.17.24	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)･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	1月	2月	3月
①SK102	年中/年長	25	木	16:00	-	16:50	小体育室	¥8,730	9	14.21.28	4.18.25	4.11.18
②SK103	小学1-3年生	25	木	17:05	-	18:05	小体育室	¥8,730	9	14.21.28	4.18.25	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	1月	2月	3月
SK104	小学1-6年生	15	木	16:30	-	17:30	スタジオ	¥11,040	8	21.28	4.18.25	11.18.25

＜ 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	1月	2月	3月
EA115	16歳以上	15	金	18:30	-	19:45	第1･2研修室	¥4,920	6	15.29	12.26	12.26

＜ 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	1月	2月	3月
DA101	20歳以上	30	月	10:15	-	11:45	第1･2研修室	¥5,740	7	18	1.8.15	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	1月	2月	3月
DA102	16歳以上	40	火	10:45	-	12:00	小体育室	¥7,380	9	12.19.26	2.9.16	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	1月	2月	3月
DA103	16歳以上	40	月	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,560	8	18	1.8.15	1.8.15.29

● 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	1月	2月	3月
①DK101	小学1-3年生	15	水	16:30	-	17:30	スタジオ	¥7,380	9	13.20.27	10.17.24	3.17.24
②DK102	小学4-中学3年生	15	水	17:40	-	18:40	スタジオ	¥7,380	9	13.20.27	10.17.24	3.17.24

＜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	1月	2月	3月
①IA101	16歳以上	50	月	9:15	-	10:30	剣道場	¥6,560	8	18	1.8.15	1.8.15.29
②IA102	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥6,560	8	18	1.8.15	1.8.15.29

● 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	1月	2月	3月
①IA103	16歳以上	50	木	9:15	-	10:30	柔道場	¥7,380	9	14.21.28	4.18.25	4.11.18
②IA104	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥7,380	9	14.21.28	4.18.25	4.11.18

● 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	1月	2月	3月
IA105	16歳以上	25	金	13:00	-	14:30	柔道場	¥9,020	11	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26

● 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	1月	2月	3月
IK101	2-3歳/保護者	33	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥7,380	9	12.19.26	2.9.16	2.9.16

＜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	1月	2月	3月
IK102	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	12.19.26	2.9.16	2.9.16

● スポーツチャンバラ

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	1月	2月	3月
IK103	年中-小学6年生	20	金	16:00	-	17:00	剣道場	¥9,900	9	15.22.29	5.12.26	5.12.19

● 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	1月	2月	3月
①IK104	年中-小学3年生	15	水	16:00	-	16:50	柔道場	¥9,900	10	13.20.27	3.17.24	3.10.17.24
②IK105	小学4-6年生	20	水	17:00	-	17:50	柔道場	¥9,900	10	13.20.27	3.17.24	3.10.17.24