

幸スポーツセンター 10月～12月期 定期教室のお知らせ

※12月から予定している工事期間中は、球技教室は中止・
現在スタジオで開催している教室以外は開催場所を変更いたします。
各教室の開催場所につきましては決まり次第ご案内いたします。

二次募集のご案内

定員に達しなかった教室(クラス)は二次募集を行います。

9/14(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

※12月以降、工事期間中は開催中止となります

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	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	------	-----	----	-----	-----	-----

● 初中級バドミントン

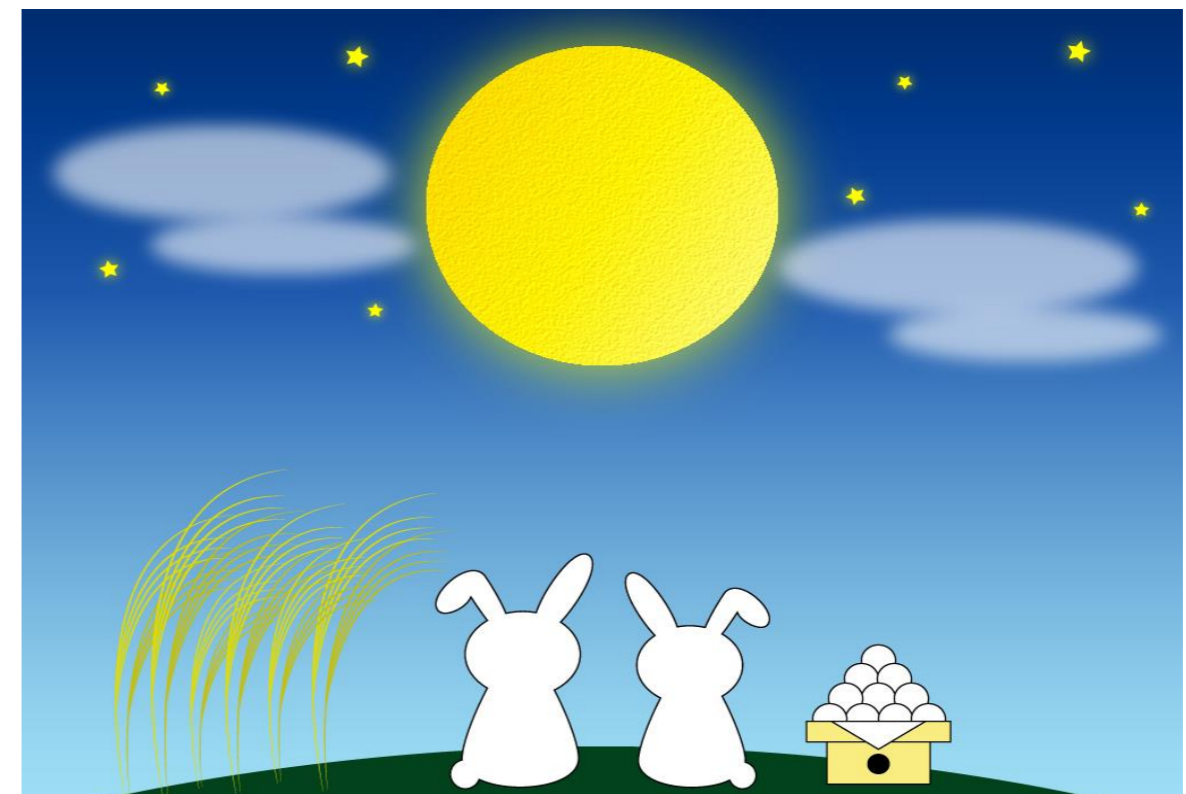
※12月以降、工事期間中は開催中止となります

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	10月	11月	12月
BA1004	16歳以上	24	月	13:45 - 15:00	小体育室	¥4,630	6	3.17.31	7.14.21	

〈持ち物について〉

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	10月	11月	12月
EA1001	40歳以上	30	木	12:45	-	14:15	小体育室	¥6,100	10	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15
● 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	10月	11月	12月
● 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	10月	11月	12月
● やさしい健康体操												
体に無理のない、簡単に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	¥6,710	11	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21
● 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

＜ 球技教室 ＞												
● フットサル ※12月以降、工事期間中は開催中止となります												
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	10月	11月	12月
BK1003	年中/年長	50	火	15:30	-	16:20	大体育室	¥5,490	9	4.11.18.25	1.8.15.22.29	
BK1004	小学1-3年生	50	火	16:30	-	17:35	大体育室	¥5,490	9	4.11.18.25	1.8.15.22.29	
BK1005	小学4-6年生	30	火	17:50	-	19:15	大体育室	¥5,490	9	4.11.18.25	1.8.15.22.29	
BA1002	16歳以上	28	火	19:30	-	21:00	大体育室	¥5,490	9	4.11.18.25	1.8.15.22.29	
● ミニバスケットボール ※12月以降、工事期間中は開催中止となります												
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	¥3,660	6	3.17.31	7.14.21	
②BK1002	小学4-6年生	35	月	18:05	-	19:20	小体育室	¥3,660	6	3.17.31	7.14.21	
● バスケットボール※当日参加教室 ※12月以降、工事期間中は開催中止となります												
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	10月	11月	12月
BA1001	中学生以上	30	月	19:30	-	20:45	大体育室	¥800	6	3.17.31	7.14.21	

※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。

< ダンス教室 >

● 親子でバレエ ※12月以降、工事期間中は9:30-10:30開催となります

親子で身体を使って、コミュニケーションを楽しもう！ ※対象年齢は生年月日 2018年4月2日～2020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
DK1003	2-3歳児/保護者	10	火	10:00	- 11:00	スタジオ	¥10,400	8	4.11.25	1.22.29	6.13

● 親子フラ

ウクレレ生演奏の中、親子で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
DK1004	年中-小学3年生	7	土	9:45	- 10:30	スタジオ	¥10,000	8	8.22.29	5.19.26	3.10

< 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。

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	¥6,100	10	7.21.28	4.11.18.25	2.9.16

● 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。多摩川国際マラソン、リバーサイド駅伝を目指しましょう。

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
①RA1002	16歳以上	30	金	10:30	- 12:00	館外	¥8,850	10	7.21.28	4.11.18.25	2.9.16
②RA1003	16歳以上	30	土	13:30	- 15:15	館外	¥8,850	10	8.22.29	5.12.19.26	3.10.17

幸スポーツセンター
HP・公式SNSは
こちらから！



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

● パワーヨガ ※12月以降、工事期間中は9:00-9:45開催となります

運動強度高めめのヨガ。太陽礼拝をベースに体幹を鍛え美しい姿勢に導きます。憧れのポーズにもチャレンジして、心とカラダで遊びましょう。

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	9:30	- 10:30	スタジオ	¥9,900	9	3.17.31	7.14.21	5.12.19

● シニアヨガ ※12月以降、工事期間中は9:50-10:35開催となります

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
EA1008	70歳以上	15	月	10:45	- 11:45	スタジオ	¥9,900	9	3.17.31	7.14.21	5.12.19

● のびのびストレッチ

週の初めからリラックスしませんか？ストレッチをして心も身体もほぐしましょう。身体が固い方でも大丈夫です！

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	¥4,880	8	3.17.31	7.14.21	5.19

● フローピラティス

体の筋膜にアプローチして、体の柔と剛を高めていくクラスになります。

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
EA1010	16歳以上	15	水	9:15	- 10:30	スタジオ	¥8,500	10	12.19.26	2.9.16.30	7.14.21

< 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	10月	11月	12月
①EA1011	65歳以上	15	金	9:50	- 10:50	スタジオ	¥11,000	11	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16
②EA1012	65歳以上	15	金	11:00	- 12:00	スタジオ	¥11,000	11	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16

● 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	10月	11月	12月
EA1013	16歳以上	10	木	9:30	- 10:30	スタジオ	¥10,000	8	13.27	10.17.24	8.15.22

● 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 2018年4月2日～2020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	2-3歳児/保護者	30	水	9:15	- 10:30	小体育室	¥6,150	10	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14

● 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

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	¥8,030	11	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22
②SK1003	小学1-3年生	25	木	17:05	- 18:05	小体育室	¥8,030	11	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22

● 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	年少-年長	10	金	16:30	- 17:30	スタジオ	¥10,000	8	14.21.28	11.18.25	9.16

< ダンス教室 >

● ストレッチ&ジャズ

※12月以降、工事期間中は10:45-11:45開催となります

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	15	月	10:15	- 11:45	第1・2研修室	¥4,880	8	3.17.31	7.21	5.12.19

● 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	10月	11月	12月
DA1002	16歳以上	15	火	10:45	- 12:00	大体育室	¥7,320	12	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20

● 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	10月	11月	12月
DA1003	16歳以上	50	月	10:45	- 12:00	小体育室	¥4,270	7	3.17	7.14.21	5.12

● サタデーフラ～Hula～

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	15	土	10:45	- 12:00	小体育室	¥5,490	9	8.22.29	5.12.19.26	3.10

● 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
②DK1002	小学生	15	水	17:40	- 18:40	小体育室	¥6,100	10	5.12.19.26	2.9.16	7.14.21

< 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	¥4,880	8	3.17.31	7.14.21	5.12
②IA1002	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥4,880	8	3.17.31	7.14.21	5.12

● 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	¥6,710	11	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22
②IA1004	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥6,710	11	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22

● はじめての太極拳

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。

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

● 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あそぶ。 ※対象年齢は、生年月日2019年4月2日～2021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
①IK1001	1-2歳児/保護者	25	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥6,150	10	4.18.25	8.15.22.29	6.13.20
②IK1002	1-2歳児/保護者	25	火	10:45	-	11:45	柔道場	¥6,150	10	4.18.25	8.15.22.29	6.13.20

< 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	10月	11月	12月
IK1003	年中-小学6年生	20	金	16:00	-	17:00	剣道場	¥7,650	9	7.14.28	4.11.25	2.9.16