

# 幸スポーツセンター 1月～3月期 定期教室のお知らせ

◆◆ お申し込みは 11月30日(水) 必着！ ◆◆

## 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。

**12/14(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

＜ 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	¥7,650	9	13.20.27	3.10.17	3.10.17

〈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	1月	2月	3月
EA101	40歳以上	30	木	13:00	-	14:30	剣道場	¥6,100	10	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

● 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	1月	2月	3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	1月	2月	3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	1月	2月	3月
EA104	30歳以上	50	水	10:45	-	12:00	柔道場	¥6,710	11	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22

● 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

< 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	¥4,880	8	16.30	6.13.20	6.13.20
②IA102	16歳以上	50	月	10:45	-	12:00	剣道場	¥4,880	8	16.30	6.13.20	6.13.20

● 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	¥6,100	10	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23
②IA104	16歳以上	50	木	10:45	-	12:00	柔道場	¥6,100	10	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

● 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。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

● 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	1月	2月	3月
①IK101	1-2歳児/保護者	25	火	9:30	-	10:30	柔道場	¥6,150	10	17.24.31	7.14.21.28	7.14.28
②IK102	1-2歳児/保護者	25	火	10:45	-	11:45	柔道場	¥6,150	10	17.24.31	7.14.21.28	7.14.28



< 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	1月	2月	3月
①EA111	65歳以上	15	金	9:50	- 10:50	スタジオ	¥11,000	11	6.13.20.27	3.17.24	3.10.17.24
②EA112	65歳以上	15	金	11:00	- 12:00	スタジオ	¥11,000	11	6.13.20.27	3.17.24	3.10.17.24

● 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	1月	2月	3月
EA113	16歳以上	10	木	9:30	- 10:30	スタジオ	¥10,000	8	12.26	9.16	9.16.23.30

● 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	1月	2月	3月
SK101	2-3歳児/保護者	30	水	9:15	- 10:30	柔道場	¥6,150	10	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15

● 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	1月	2月	3月
①SK102	年中/年長	25	木	16:00	- 16:50	剣道場	¥7,300	10	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23
②SK103	小学1-3年生	25	木	17:05	- 18:05	剣道場	¥7,300	10	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

● 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	年少-年長	10	金	16:30	- 17:30	スタジオ	¥10,000	8	13.20.27	10.24	3.17.31

< 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	15	月	10:45	- 11:45	スタジオ	¥4,880	8	16.30	6.13.20	6.13.20

● 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	1月	2月	3月
DA102	16歳以上	15	火	10:45	- 12:00	スタジオ	¥6,710	11	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.28

● 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	1月	2月	3月
DA103	16歳以上	50	月	10:45	- 12:00	柔道場	¥4,880	8	16.30	6.13.20	6.13.20

● 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	1月	2月	3月
DA104	16歳以上	15	土	10:45	- 12:00	スタジオ	¥6,100	10	7.14.21.28	4.18.25	4.11.25

● 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	小学生	15	水	16:30	- 17:30	スタジオ	¥6,100	10	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15
②DK102	小学生	15	水	17:40	- 18:40	スタジオ	¥6,100	10	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15