

< 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	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。



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! ◆◆

< 定期教室の注意事項 >

- 新型コロナウイルス感染症予防対策の対応状況により定員数を変更することがございます。
- 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。
- 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。
- 幼児スポーツ広場・ヨガ・ピラティス・ミニバスケットボール・ジュニアダンス・シニア健康体操は、2講座受講される方を除き、①②の両方に申し込みはできません。
- 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

<p>往信(表)</p> <p>郵便番号 〒212-0023</p> <p>住所 川崎市幸区戸手本町1-11-3</p> <p>幸スポーツセンター定期教室 係</p>	<p>返信(裏)</p> <p>郵便はがき 〒 63円 切手</p> <p>返信 ご住所 ご氏名 様</p>	<p>返信(表)</p> <p>定期教室 応募欄</p> <p>1.希望 教室番号/教室名(1教室だけ記入) 番号: 教室名:</p> <p>2.参加者氏名(親子教室はお子様の氏名を記入) 氏名(フリガナ): 性別: 男・女</p> <p>3.年齢(お子様は生年月日と学年) ※必須 満 歳(年 月 日/学年)</p> <p>4.住所 (千 -)</p> <p>5.電話番号</p> <p>6.何を見て教室を知りましたか? ①ホームページ ②館内チラシ ③継続 ④広報 ⑤その他</p> <p>7.市外居住の市内在勤在学の方のみ 勤務先・学校名</p>	<p>往信(裏)</p>
---	--	--	--------------

★ お申し込みは
往復ハガキ(63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70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場合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)での記入はご遠慮ください。

② インターネット申し込み



- QRコードを読み
- アカウントを登録
- 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	30	木	13:00	- 14:30	剣道場	¥6,100	10	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

● コア ウェーブリングストレッチ

体幹トレーニングとウェーブ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
EA102	16歳以上	15	月	19:30	- 20:45	スタジオ	¥4,880	8	16.30	6.13.20	6.13.20

● 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	15	月	13:30	- 14:45	スタジオ	¥4,880	8	16.30	6.13.20	6.13.20

● 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
EA105	16歳以上	35	水	12:30	- 13.45	柔道場	¥6,100	10	11.18.25	8.15.22	8.15.22.29

< 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
IA105	16歳以上	25	金	13:00	- 14:30	柔道場	¥6,710	11	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17

● 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

< ダンス教室 >

● 親子でバレエ

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	1月	2月	3月
DK103	2-3歳児/保護者	10	火	9:30	- 10:30	スタジオ	¥10,400	8	10.17.24.31	14.28	7.14

● 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	1月	2月	3月
DK104	年中-小学3年生	7	土	9:45	- 10:30	スタジオ	¥12,500	10	7.14.21.28	4.18.25	4.11.25

< 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	1月	2月	3月
RA101	16歳以上	20	金	9:15	- 10:30	館外	¥6,100	10	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17

● 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	1月	2月	3月
①RA102	16歳以上	30	金	10:30	- 12:00	館外	¥8,850	10	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
②RA103	16歳以上	30	土	13:30	- 15:15	館外	¥7,960	9	14.21.28	4.18.25	4.11.18

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	スタジオ	¥5,950	7	16.30	6.13.20	6.13

● パワーヨガ

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	1月	2月	3月
EA107	18歳以上	15	月	9:00	- 9:45	スタジオ	¥8,800	8	16.30	6.13.20	6.13.20

● 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
EA108	70歳以上	15	月	9:50	- 10:35	スタジオ	¥8,800	8	16.30	6.13.20	6.13.20

● 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	1月	2月	3月
EA109	18歳以上	30	月	9:15	- 10:15	柔道場	¥4,880	8	16.30	6.13.20	6.13.20

● 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	1月	2月	3月
EA110	16歳以上	15	水	9:15	- 10:30	スタジオ	¥8,500	10	11.18.25	8.15.22	8.15.22.29

< 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