

【 幸スポーツセンター 2021年10月～12月期 定期教室のお知らせ 】

< 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名	木曜	13:00	-	14:30	小体育室	¥6,100	10	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9

● マットコアエクササイズ

呼吸と意識して動くことにフォーカスしながら全身の筋強化・柔軟性・バランスを高めます。特に体幹部に焦点をあて体を安定させる力や姿勢の改善、健康増進を目指します。

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
EA1002	16歳以上・50名	月曜	19:30	-	20:45	小体育室	¥6,100	10	4.11.18	1.8.15.29	6.13.20

● ストレッチ&簡単ヨガ

ストレッチでは、ウェーブを使用し、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・20名	月曜	13:30	-	14:45	第1・2研修室	¥4,880	8	4.18	1.8.15.29	6.13

● やさしい健康体操 ※日程変更いたしました。

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名	水曜	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,100	10	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15

● 背骨コンディショニング ※日程変更いたしました。

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・30名	水曜	12:30	-	13:45	小体育室	¥6,100	10	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15

● 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 2017年4月2日～2019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・25組	水曜	9:15	-	10:30	小体育室	¥6,150	10	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15

< 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。 ※天候不良等の場合は第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名	金曜	9:15	-	10:30	館外	¥6,100	10	1.8.15.22.29	5.26	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。 ※天候不良等の場合は第3研修室で行います。

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名	金曜	10:30	-	12:00	館外	¥8,850	10	1.8.15.22.29	5.26	3.10.17
②RA1003	16歳以上・30名	土曜	13:45	-	15:30	館外	¥8,850	10	9.23.30	6.13.20.27	4.11.18

◇◆ お申し込みは 8月31日(火) 必着！ ◆◇

< 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・15名	月曜	10:15	-	11:45	第1・2研修室	¥4,880	8	4.18	1.8.15.29	6.13

● 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・50名	火曜	10:45	-	12:00	大体育室	¥7,320	12	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28

● 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。初心者の方・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名	月曜	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,100	10	4.11.18	1.8.15.29	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	10月	11月	12月
DA1004	16歳以上・50名	土曜	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,100	10	9.16.23.30	6.13.20.27	11.18

● 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	小学生・30名	水曜	16:30	-	17:40	小体育室	¥6,100	10	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15
②DK1002	小学生・30名	水曜	17:50	-	19:00	小体育室	¥6,100	10	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15

< 球技教室 >

● ミニバスケットボール

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名	月曜	16:45	-	18:00	小体育室	¥6,100	10	4.11.18	1.8.15.29	6.13.20
②BK1002	小学4-6年生・35名	月曜	18:05	-	19:20	小体育室	¥6,100	10	4.11.18	1.8.15.29	6.13.20

● 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。申込方法につきましては下記 **※当日参加教室について** をご確認ください。

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名	月曜	19:30	-	20:45	大体育室	1回 800円	10	4.11.18	1.8.15.29	6.13.20

※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。

< 球技教室 >

● フットサル

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います。
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、継続して参加してくだ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名	火曜	15:30	-	16:20	大体育室	¥6,100	10	5.12.19.26	9.16.30	7.14.21
BK1004	小学1-3年生・50名	火曜	16:30	-	17:35	大体育室	¥6,100	10	5.12.19.26	9.16.30	7.14.21
BK1005	小学4-6年生・30名	火曜	17:50	-	19:15	大体育室	¥6,100	10	5.12.19.26	9.16.30	7.14.21
BA1002	16歳以上・28名	火曜	19:30	-	21:00	大体育室	¥6,100	10	5.12.19.26	9.16.30	7.14.21

● 初心者パドミントン

基本のショットを練習します。毎回ダブルスの試合をしますので1人で参加してもすぐに友達ができます。
パ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。※参加費には教材費が含まれております。

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
BA1003	16歳以上・24名	月曜	12:15	-	13:30	小体育室	¥5,850	8	4.18	1.8.15.29	6.13

● 初中級パドミントン

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しますので1人で参加してもすぐに友達ができます。 ※参加費には教材費が含まれております。

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
BA1004	16歳以上・24名	月曜	13:45	-	15:00	小体育室	¥5,850	8	4.18	1.8.15.29	6.13

< 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・25名	月曜	9:15	-	10:30	剣道場	¥4,880	8	4.18	1.8.15.29	6.13
②IA1002	16歳以上・25名	月曜	10:45	-	12:00	剣道場	¥4,880	8	4.18	1.8.15.29	6.13

● ピラティス

体の中心を鍛え、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
IA1003	16歳以上・30名	木曜	9:15	-	10:30	柔道場	¥5,490	9	14.21.28	11.18.25	2.16.23

● 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びます。
※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
①IK1001	1-2歳児/保護者・15組	火曜	9:30	-	10:30	柔道場	¥6,760	11	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21
②IK1002	1-2歳児/保護者・15組	火曜	10:45	-	11:45	柔道場	¥6,760	11	5.12.19.26	2.9.16.30	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。

幸スポーツセンター
ホームページは
こちらから！

< 定期教室の注意事項 >

- 新型コロナウイルス感染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。
- 幼児スポーツ広場・ヨガ・ジュニアダンス・ミニバスケットボールは、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。
- 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

往信(表)

返信(裏)

返信(表)

往信(裏)

郵便はがき

2120023

往信

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

郵便はがき

63円切手

返信

ご住所

ご氏名

様

定期教室 応募欄

1.希望 教室番号/教室名(1教室だけ記入)
番号: 教室名:

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

3.年齢(お子様は生年月日と学年) ※必須
満 歳(年 月 日/学年)

4.住所
(〒 -)

5.電話番号

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

7.市外居住の市内在勤在学の方のみ
勤務先・学校名

★ 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コードを読み取

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

NEW 【2021年10月～12月期 新規開講定期教室のお知らせ】

◇◆◇以下の教室は8月・9月で体験教室を実施しています！詳しくはホームページをご覧ください◆◆◇

< 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名	月曜	12:00	-	13:00	第1・2研修室	¥8,500	10	4.11.18	1.8.15.29	6.13.20

● 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	10月	11月	12月
EA1007	18歳以上・7名	月曜	9:30	-	10:30	子供室	¥11,000	10	4.11.18	1.8.15.29	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	10月	11月	12月
EA1008	70歳以上・7名	月曜	10:45	-	11:45	子供室	¥11,000	10	4.11.18	1.8.15.29	6.13.20

● のびのびストレッチ ※時間変更いたしました。

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・50名	月曜	9:15	-	10:15	小体育室	¥4,880	8	4.11.18	1.29	6.13.20

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！！

NEW

幸スポーツセンター
公式SNSは
こちらから！

