

令和5年度版 No. 93

かわさき

スポーツセンター ニュース

年1回発行
2023. 4~2024. 3

スポセンへ
行ってみよう!



カルッツかわさき Culttz Kawasaki



とどろきアリーナ Todoroki Arena



高津スポーツセンター Takatsu S.C.



多摩スポーツセンター Tama S.C.



宮前スポーツセンター Miyamae S.C.



幸スポーツセンター Saiwai S.C.



石川記念武道館 Ishikawa Budo



麻生スポーツセンター Asao S.C.

KAWASAKI SPORTS CENTER NEWS

スポセンへ行ってみよう! Visit your local sports center!

スポーツセンターの利用方法 Inexpensive fees for daily use

個人で利用する場合は、1 トレーニング室、2 スポーツ教室(事前申込制)、3 スポーツデーがあります。また、多摩スポーツセンターには温水プールがあります。大会や練習のために、施設を専用で使う場合は、事前に利用者登録をして、「ふれあいネット(川崎市公共施設利用予約システム)」(★)を使って予約します(登録方法や利用料金は各館のホームページを確認するか、各館にお問い合わせください)。



1 トレーニング室<中学生以上> ※宮前スポーツセンターのポルダリングのみ小学生も利用できます。事前の申込不要で、さまざまなマシンを使って筋力トレーニング等ができます。安全のため初回に説明を受けていただく場合があります。マシンは数に限りがありますので、各館のルールに従ってご利用ください。トレーナーがいますので、気軽にご相談ください。

2 スポーツ教室 下表参照▼
継続してスポーツに取り組んでいただけるよう、さまざまなスポーツ教室を開催しています。基本的に事前に申し込みが必要です。

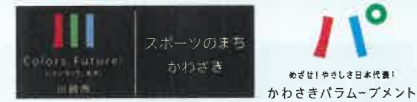
3 スポーツデー(個人開放日)<小学生以上> 右表参照▶
個人が自由に練習できるように、競技・種目ごとに時間を区切って、施設を開放しています。

★施設を専用で使う場合は「ふれあいネット」にアクセス



障害のある方も気軽にご利用ください Accessible to all

- 障害者手帳のご提示で、各施設と駐車場が無料でご利用できます(介護者含む)。また、施設のバリアフリー化や、「障害者スポーツデー」「ユニバーサルスポーツデー」の開催など、障害のある方も快適にご利用いただける施設を目指しています。
- 市内に所在する障害者団体として健康福祉局から承認を受けた団体が、行事等で利用する場合には事前の減免申請により利用料金の5割相当額が減免となります。
- 市内の法人及び団体を対象に、ポッチャセット(最大29セット)、バスケットボール用車椅子(最大10台)の貸し出しを行っています。障害者スポーツ体験イベント等でご活用ください。詳しくは川崎市ホームページでご確認ください。



パラスポーツを行える場所・施設については「パラスポーツ情報集」をご覧ください。

各スポセン窓口
冊子(閲覧用)が
置いてあります。

2 スポーツ教室 SPORTS CLASSES Pre-registration required

- ☑週1回、全8~10回程度の教室が多く、基本的に事前申込制です。
- ☑詳細は施設にお問合せいただくか、施設のホームページをご参照ください。

ここに掲載した教室はほんの一部です。ぜひ各施設にご確認ください。
We have many kinds of classes!

A 9:00~12:00 **P** 12:10~15:10
E 15:20~18:20 **N** 18:30~21:30

カルッツかわさき Culttz Kawasaki		幸スポーツセンター Saiwai S.C.		とどろきアリーナ Todoroki Arena		高津スポーツセンター Takatsu S.C.	
すくすく赤ちゃん産後ケア	月 Mon A 3ヶ月~11ヶ月までの親子	のびのびストレッチ	月 Mon A 18歳以上	親子スポーツA・B	火 Tue A 3歳児・4歳児と保護者	氣功教室	月 Mon N 15歳以上
キッズバレエ	火 Tue E 年少~年長	シニア健康体操	金 Fri A 65歳以上	親子deフィットネス	水 Wed P 年少~年長と保護者	親子で楽しく運動遊び	火 Tue A 1・2歳児とその保護者
ジュニアバレエ	火 Tue E 小1~小4	バランスボール	木 Thu E 幼児・低学年	アロマリラックス	水 Wed N 15歳以上	はじめてのジュニアダンス	火 Tue P 小学生
骨盤調整エクササイズ	水 Wed N 16歳以上	リズム体操	木 Thu P 40歳以上	ZUMBA	木 Thu N 15歳以上	雀スポ	水・金 Wed Fri P 20歳以上
ビューティーピラティス	木 Thu P 16歳以上	中級ランニング	金 Fri A 16歳以上	ロコモ体操	金 Fri A 高齢者・運動初心者	バク転	木 Thu E 小学生
健康体操教室	金 Fri A 16歳以上	サタデーフラ	土 Sat A 16歳以上	リフレッシュケア	金 Fri N 15歳以上	ボディアートトレーニング	金 Fri P 15歳以上
宮前スポーツセンター Miyamae S.C.		多摩スポーツセンター Tama S.C.		麻生スポーツセンター Asao S.C.		石川記念武道館 Ishikawa Budo	
骨盤すっきりエクササイズ①	月 Mon P 20歳~60歳未満	子どもバドミントン	月 Mon E 小学生	親子げんき体操	金 Fri A 1歳半~3歳児と保護者	剣道	火 Tue E 小学生以上
アイドルダンス	火 Tue E 6歳~小学生	アフタヌーンヨガ	火 Tue P 15歳以上	リトミック	月 Mon E 年中・年長児と保護者	柔道	木・金・土 Thu Fri Sat E N 小学生以上
ママのリカバリーピクス	水 Wed A 生後3ヶ月~3歳の幼児と保護者	シニアスイミング	水 Wed A 60歳以上	新体操	月 Mon E 年中~小学生	少林寺拳法	木・土・日 Thu Sat Sun E N 小学生以上
イスに座って脳トレ	金 Fri P 65歳以上	屋内サッカー教室	水 Wed E 小学生	バレーボール	木 Thu N 小学生以上	なぎなた	土 Sat P 小学生以上
こどもダンス①・②	金 Fri E ①小学1年生~4年生 ②小学4年生~中学生	楊名時健康太極拳	木 Thu A 15歳以上	カーディオエクササイズ	金 Fri A 18歳以上	合気道	土 Sat E 小学生以上
ベルビックエクササイズ	土 Sat N 15歳以上(中学生除く)	サタデーヨガ	土 Sat A 15歳以上	らくらくエアロ	水 Wed P 65歳以上	空手道	土 Sat E N 小学生以上

3 スポーツデー SPORTS DAY

A 9:00~12:00 **P** 12:10~15:10
E 15:20~18:20 **N** 18:30~21:30

【個人開放日】No pre-registration required

- 事前申込不要でご利用いただけます。利用料金は施設で異なります(料金表参照)。
 - 対象は小学生以上ですが、★の種目は中学生以上、◎は15歳以上、☆は16歳以上が対象です。
 - 開始、終了時刻が決まっているもの、講師がいる種目もあります。
 - 内容が変更、中止になることもありますので、詳細は施設にお問い合わせください。
- 注意:幸スポーツセンターは改修工事のため、スポーツデーは11月からスタートします。

曜日	施設	カルッツかわさき	幸 11月-スタート	石川記念武道館	とどろきアリーナ	高津	宮前	多摩	麻生
月 Mon	A	はじめてエアロアロマストレッチ	卓球 バドミントン		季節のベシックヨガ★ バレーボール	中高年のためのリズム体操★			
	P		卓球 バドミントン	体力づくりヨガ★			卓球		
	E	はじめて太極拳 気功 ポッチャ&カローリング 教室(毎月2回)	★幸スポーツセンターは11月からスタート				卓球	バスケットボール(小学生17:30~)	
	N			なぎなた・空手道			卓球	バスケットボール(中学生18:30~)★ (高校生以上19:30~)◎	
火 Tue	A	卓球タイム 親子体操(2~3歳幼児と保護者)	シェイプアップ★	剣道(女性)	はじめてのエアロピクス★ サーキット★ (有酸素&全身筋力)	卓球・健康体操★ エアロピクス(初級)	リフレッシュ体操★ ソフトリフレッシュ体操★	卓球	エアロピクス★ (9:20~10:20)
	P	卓球タイム	リフレッシュ体操★	なぎなた・個人利用	卓球① パドルデニス ボディコンバット45★ ZUMBA★	卓球		卓球	健康体操★ (13:20~14:10) (14:20~15:10)
	E	バスケットタイム(小・中学生)	バスケットボール(小学生)		卓球② 小学生バスケットボール	障がい者スポーツデー		卓球	健康体操★ (15:20~16:10)
	N	バスケットタイム(高校生~大人)	バスケットボール	柔道・合気道 剣道	ボディコンバット45★	バスケットボール		卓球	
水 Wen	A		バレーボール		リフレッシュ体操★	バドミントン			バドミントン(9:00~11:50)
	P	ボディケアストレッチ	小学生の日 14:00~16:15		ZUMBA★	バドミントン ヨガ★	バドミントン 太極拳★		バドミントン(12:10~15:00) バトン★(13:00~14:00) バドミントン(15:20~18:10)
	N	卓球タイム マーシャルワークアウト コアファンクショナル ワークアウト	エアロ& リンパ調整★		バスケットボール★			剣道(小学生18:10~) 剣道(中学生以上19:10~)★	バドミントン(18:30~21:00) 空手(19:00~20:00)
木 Thu	A	健康体操教室① 健康体操教室② バドミントンタイム	★幸スポーツセンターは11月からスタート	個人利用	ボディバランス45★ (フレキシビリティ)	エアロピクス★ 健康体操★	エアロピクス★		やさしいエアロピクス◎ バドミントン
	P	バドミントンタイム		個人利用	太極拳★				卓球(12:10~15:00)
	E	バドミントンタイム	パラスポーツデー				バスケットボール	バドミントン	卓球(15:20~18:10)
金 Fri	A	バドミントンタイム(小中学生は保護者同伴)		剣道・柔道 少林寺拳法	ボディバランス45★ ボディコンバット45★ キックボクシング★	柔道 剣道 カーディオフィットネス キックボクシング★	バスケットボール	バドミントン	卓球(18:30~21:00) 剣道(18:30~20:30)
	P	健康キャラバン	卓球 バドミントン 幸ヨガ初級★		シェイプアップエアロピクス★ ZUMBA★キッズコーナー 背骨コンディショニング★ ボディバランス45★ 卓球①	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週)			エアロピクス★ (9:20~10:20) ヨガ★ (13:45~15:00)
	E	卓球 バドミントン 幸ヨガ中級★			卓球②	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週)	ユニバーサルスポーツデー		ヨガ★ (15:20~16:35)
土 Sat	A	卓球 バドミントン ヘルシーヨガ(第2・4週)★		エンジョイ エアロ★	剣道・個人利用				バドミントン
	P				個人利用				
	E				なぎなた				マット運動(第2・4週) (15:30~17:00)
日 Sun	A	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週) バスケットボール(第1週)			柔道・合気道 少林寺拳法・空手道		シェイプアップエアロ★		卓球(9:00~11:50) 柔道 子ども(9:20~) 大人(10:40~)
	P	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週) バスケットボール(第1週)							卓球(12:10~15:00)
	N								卓球(初心者・親子優先) (15:20~17:20)

料金表 Fees ※令和5年4月から料金が変更されました。 ■スポーツデー/トレーニング室(入室してから3時間) ■温水プール

幸/石川/高津/宮前/多摩/麻生 Saiwai/Ishikawa/Takatsu/Miyamae/Tama/Asao		とどろきアリーナ Todoroki Arena		
就学児の6歳以上18歳未満 及び18歳以上の学生	120円	18歳以上(学生除く)	240円	就学前の幼児と保護者
		18歳以上(高校生除く)	330円	(親子で)160円
カルッツかわさき Culttz Kawasaki		温水プール(多摩スポーツセンター Tama)		
就学児の6歳以上18歳未満 及び18歳以上の高校生 (学生証提示で)	150円	18歳以上(高校生除く)	300円	6歳以上(小学生) 15歳未満の方 15歳以上中学生
				240円
				15歳以上(中学生除く) 600円

※障害のある方は(障害者手帳の提示で)無料になります。



カルッツかわさき

Culttz Kawasaki

☎222-5211 FAX:222-5122
〒210-0011 川崎市富士見1-1-4



アクセス JR川崎駅から

- (東口11・12・13・14・15番のりば)
市バス:川04・川05・川07・川10・川113・川115
「教育文化会館前」下車すぐ
- (東口16・17・20番のりば)
臨港バス:川02・川03
「教育文化会館前」下車すぐ

徒歩15分



幸スポーツセンター

Saiwai S.C.

☎555-3011 FAX:556-0169
〒212-0023 幸区戸手本町1-11-3



アクセス JR川崎駅から

- (西口53番のりば 川81)
- (ラゾーナ広場85番のりば 川71)
「幸区役所入口」下車・徒歩3分

アクセス JR東急線武蔵小杉駅から

- (北口4番のりば 川71)
「幸区役所入口」下車・徒歩3分

アクセス JR矢向駅・鹿島田駅から

徒歩20分



石川記念武道館

Ishikawa Kinen Budokan

☎544-0493 FAX:544-0493
〒212-0053 幸区下平間357



アクセス JR川崎駅から

- (ラゾーナ広場85番のりば 川71)
「小向西町」下車・徒歩5分
- (ラゾーナ広場82番のりば 川31・川33・川34)
「武道館前」下車・徒歩1分

アクセス JR東急線武蔵小杉駅から

- (北口4番のりば 川71)
「小向西町」下車・徒歩5分



とどろきアリーナ

Todoroki Arena

☎798-5000 FAX:798-5005
〒210-0052 中原区等々力1-3



アクセス JR東急線武蔵小杉駅から

- (北口1番のりば 杉40・溝05)
「とどろきアリーナ前」下車すぐ
- (北口2番のりば 溝02・川31)
「市宮等々力グラウンド入口」下車・徒歩5分

アクセス JR武蔵溝ノ口駅・東急線溝ノ口駅から

- (北口3番のりば 溝05)
「とどろきアリーナ前」下車すぐ
- (北口2番のりば 溝02)
「市宮等々力グラウンド入口」下車・徒歩5分



高津スポーツセンター

Takatsu S.C.

☎813-6531 FAX:813-6532
〒213-0002 高津区二子3-15-1



アクセス 東急線高津駅 東口から

徒歩8分

アクセス 東急線二子新地駅 東口から

徒歩8分



宮前スポーツセンター

Miyamae S.C.

☎976-6350 FAX:976-6358
〒216-0011 宮前区犬蔵1-10-3

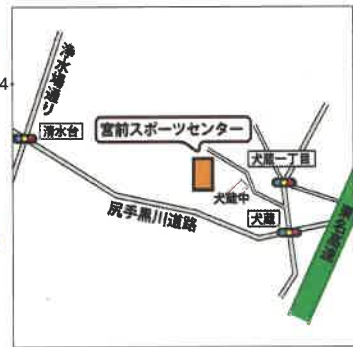


アクセス 東急線宮前平駅から

- (南口1番のりば 溝15・宮03・宮04・宮05・生01)
「犬蔵」下車・徒歩7分
- (北口4番のりば 溝15・宮04・宮05・生01)
「犬蔵」下車・徒歩7分

アクセス JR武蔵溝ノ口駅・東急線溝ノ口駅から

- (南口2番のりば 溝15・溝16)
「犬蔵」下車・徒歩7分



多摩スポーツセンター

Tama S.C.

☎946-6030 FAX:946-6032
〒214-0008 多摩区菅北浦4-12-5



アクセス JR稲田堤駅・京王線京王稲田堤駅から

- (「城下」バス停 読04・05)「南菅中学校」下車すぐ
- 徒歩20分

アクセス 小田急読売ランド前駅から

- (北口バスのりば 読04・05)「南菅中学校」下車すぐ
- 徒歩20分

アクセス 巡回バス

- JR「中野島駅」・小田急線「生田駅」付近から



麻生スポーツセンター

Asao S.C.

☎951-1234 FAX:952-2447
〒215-0021 麻生区上麻生3-6-1



アクセス 小田急新百合ヶ丘駅から

- 「麻生スポーツセンター入口」下車・徒歩5分

徒歩7分

