

# 川崎市多摩スポーツセンタータイムテーブル (2023年7月~)

休館日は休講となります。祝日等、事前に開催日のご確認をお願い致します。  
室内シューズが必要です。(必要なしのクラスもございます。お問い合わせください。)  
教室タイムテーブルは都合により変更になる場合がございます

更新日 2023年7月~

	月曜日		火曜日				水曜日				木曜日				金曜日					土曜日									
	大体育室	研修室	大体育室	小体育室	第2武道室	プール	テニス	大体育室	小体育室	第1武道室	プール	テニス	大体育室	小体育室	第1武道室	プール	大体育室	大体育室	小体育室	第2武道室	プール	テニス	小体育室	テニス	アーチェリー場				
9:00			卓球 対象 小学生以上 9:00-12:00		欲ばり! ヨガ・ ピラティス 9:15~10:25 植木						1-C テニス 中学生以上 中級 9:00-10:30 坂本	バドミントン (対象:小学生 以上) 9:00-12:00	楊名時 健康太極拳 9:15~10:30 熊澤	ちょきん 運動 (55才以上) 9:30~10:30 深城								1-A テニス 中学生以上 初心・初級 9:00-10:30 皆井	サタデーヨガ 9:15~10:25 水戸部	1-A テニス 中学生以上 初心・初級 9:00-10:30 坂本					
10:00																													
11:00					バレー ストレッチ 10:40~11:50 夏川	シニアアク アムーブ メント (60才以上) 10:30-11:25		卓球② (応用実践) 10:35~11:50 松村・金子 鈴木	楽しむ フラグランス 10:30~11:45 SAORI		アクアエク ササイズ (15才以上) 10:30-11:25	2-B テニス 中学生以上 初級・中級 10:40-12:10 坂本		やさしい エアロ ピクス 10:45~12:00 中村 (15歳以上)									エアロピクス 初級 10:45~11:45 阿久津	アクアピクス (15才以上) 10:30-11:25	2-B テニス 中学生以上 初級・中級 10:40-12:10 皆井	KICK OUT 10:45~11:45 新井	2-B テニス 中学生以上 初級・中級 10:40-12:10 坂本		
12:00						シニア スイミング (60才以上) 11:30-12:25																							
13:00			卓球 対象 小学生以上 12:10-15:10																										
14:00						アフタヌーン ヨガ 13:15~14:25 大谷	成人 スイミング (昼) 13:30-14:25		ピラティス& ストレッチ 13:30~14:45 岡田			成人 スイミング (昼) 13:30-14:25																	
15:00																													
16:00	子ども バドミントン (初心者) 15:50~17:10 植口 ウエンブレ講師 (杉山)	バスケットボール 教室 (年中~1年) 15:20-16:20 川崎プレイブ サンダース	卓球 対象 小学生以上 15:20-18:20			キッズ スイミング (5才~小1) 15:30-16:25		チアダンス (年中~小1) 15:20-16:20 川崎プレイブ サンダースチア			キッズ スイミング (5才~1年生) 15:30-16:25																		
17:00		バスケットボール 教室 (小学校2~4年、 初心者) 16:20-17:20 川崎プレイブ サンダース				ジュニア スイミング① (小1~3年) 16:30-17:25	1-B テニス 中学生以上 初級・中級 14:05-15:35 皆井	屋内 サッカー教室 (小1~2年) 16:15~17:30 川崎 フロンタール	チアダンス (年中~小1) 16:20-17:20 川崎プレイブ サンダースチア			ジュニア スイミング① (小学校1~3年生) 16:30-17:25	J-1 テニス (小1~3 年) 初心・初級 15:40-16:50 坂本																
18:00	バスケット ボール (対象:小学生) 17:30-18:30	バスケットボール 教室 (小学校2~4年、 経験者) 17:20-18:20 川崎プレイブ サンダース			ジュニア スイミング② (小4~中学 生) 17:30-18:25	2-C テニス 中学生以上 中級 15:40-17:10 皆井	屋内 サッカー教室 (小3~4年) 16:15~17:30 川崎 フロンタール	チアダンス (小2~4年) 17:20-18:20 川崎プレイブ サンダースチア	剣道入門 (小学生以上) 17:00~18:00 久保田		ジュニア スイミング② (小学校~中学生) 17:30-18:25	J-2 テニス (小4~6 年) 初心・初級 17:00-18:20 坂本																	
19:00	バスケット ボール (対象:中学生) 18:30-19:30	バスケットボール 教室 (小学校5年~ 経験者) 18:20-19:20 川崎プレイブ サンダース	卓球 対象 小学生以上 18:30-21:00																										
20:00	バスケット ボール (対象:高校生 以上~一般) 19:30-21:00					ボディ コンパクト60 19:30~20:30 下田	成人 スイミング (中上級) 19:30-20:25	SP テニス 中学生以上 中級・上級 17:15-18:25 皆井	フットサル (高校生以上) 19:00~20:15 川崎 フロンタール	楽しむ ZUMBA 18:45~19:45 高崎		成人 スイミング (初級) 19:30-20:25																	
21:00																													

スポーツター (球技、武道、弓道、ラケットスポーツ) \* 年齢制限の時間帯有り

テニス教室

スポーツ教室 \* 年齢制限やレベル分けがございます。

幼児・小学生向け教室

お問い合わせ 044-946-6030  
開館時間 9:00~21:30  
休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌日)  
及び年末年始12/29~1/3