



# 2024年度 第4期 スポーツ教室のご案内

<2025.1月~3月>

申込期間：11月12日(火)~11月26日(火)

## ■ お申込み方法 ■

### ①Webでの申込

・多摩スポーツセンターのホームページ「第4期スポーツ教室のご案内」内にありますWeb申込ページよりお申込みください。

(右記QRコードからもお申込みいただけます。)

※当選された方への連絡はございません。

落選の方のみ12月2日(月)までにメールで通知いたします。



申込結果等の連絡はnoreply@graffer.jpからメールが届きます。  
あらかじめ@mail.graffer.jpのドメイン指定受信設定をお願いいたします。

### ②受付での申込

・館内にあります「スポーツ教室申込書」にご記入の上、ご提出ください。  
(本人または保護者直筆)

※当選された方への連絡はございません。

落選された方のみ11/27~12/2頃にお電話でご連絡します。

●定員を超えた教室は抽選となります。

抽選となった教室につきましては館内ならびにホームページにてご案内いたします。

●市外の方もお申込み可能ですが、市内在住の方が優先となります。

## ■ 入金期間 ■

12月3日(火)~12月22日(日)21:00まで

・館内の「教室入金チェック表」にご記入の上、総合受付にてご入金ください。

・現金、クレジットカード、電子マネー、QRコード決済がご利用いただけます。

・受講料は事前に一括でのお支払いとなります。

トラブル回避の為、受講料のお支払いはご本人(同居のご家族)が行ってください。

・上記期間中にお支払いが確認できない場合は、キャンセル扱いになりますので予めご了承ください。

※ご入金後のキャンセルはお受けできません。また、欠席された場合の振替・返金はございません。予めご了承ください。

## ■ 二次募集・キャンセル待ち ■

募集開始 2024年12月3日(火)11:00~

・二次募集対象クラスは、多摩スポーツセンターのホームページでお知らせいたします。

・受講料をご持参の上、総合受付にてお申込みください(先着順)。お電話/ハガキ/Webでの受付はございません。

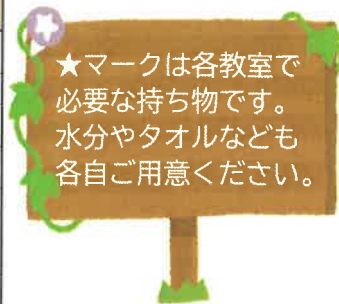
・申込人数が定員に達した教室はキャンセル待ちが可能となります。

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
			1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16※1	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27※1	28	29
							30	31						30	31					

■教室開催日

※1 S-39 健康麻雀 1/16(木)休講 → 3/27(木)

月曜日	<b>S-01 子どもパドミントン</b>	<b>S-36 エグジッカル①</b>	<b>S-37 エグジッカル②</b>
	ウェンブレ講師(杉山貴音)・樋口孝雄 小学生/定員40名 15:55~17:15 大体育室 ★ラケット・体育館シューズ ラケットの握り方から学べます。	ラケットスポーツ振興会講師 中学生以上/定員8名 18:00~18:45 研修室 ★パドル・室内シューズ ストレッチ(ゴムバンド使用)。年齢を問わずピックルボールを使って、軽快な音楽を聴きながら楽しくエクササイズします。	ラケットスポーツ振興会講師 中学生以上/定員8名 19:00~19:45 研修室 ★パドル・室内シューズ ストレッチ(ゴムバンド使用)。年齢を問わずピックルボールを使って、軽快な音楽を聴きながら楽しくエクササイズします。
	¥7,040[全8回]※レンタルラケット880円	¥9,600[全8回]※レンタルパドル1,360円	¥9,600[全8回]※レンタルパドル1,360円



火曜日	<b>S-02 激ばり! ヨガ・ピラティス</b>	<b>S-38 ニコニコ健康体操</b>	<b>S-03 パレエストレッチ</b>	<b>S-04 アフタヌーン ヨガ</b>
	植木順子 中学生を除く15歳以上/定員36名 9:15~10:25 第1武道室 ★素足、ヨガマット ストレッチ効果の高いヨガと、体幹を鍛えるピラティスの相乗効果を狙います。	植松香奈 中学生を除く15歳以上/定員20名 9:30~10:30 研修室 ★室内シューズ 人生100年時代、楽しく運動して健康的な体を作りましょう。	夏川ゆき 中学生を除く15歳以上/定員36名 10:40~11:50 第1武道室 ★素足(靴下) 身体の硬い方も大丈夫! ゆっくりと呼吸しながら筋肉の緊張と緩和を繰り返します。	大谷阿礼 中学生を除く15歳以上/定員40名 13:15~14:25 第2武道室 ★素足 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。
	¥8,300[全10回]	¥7,800[全10回]	¥8,300[全10回]	¥7,000[全10回]

水曜日	<b>S-06 卓球① 基礎</b>	<b>S-07 卓球② 応用</b>	<b>S-08 シェイプアップ</b>	<b>S-09 楽しむフラダンス</b>
	松村・金子・鈴木 中学生を除く15歳以上/定員40名 9:10~10:25 大体育室 ★ラケット・体育館シューズ	松村・金子・鈴木 中学生を除く15歳以上/定員40名 10:35~11:50 大体育室 ★ラケット・体育館シューズ	植松香奈 中学生を除く15歳以上/定員40名 9:15~10:15 小体育室 ★室内シューズ 楽しみながら基礎代謝をアップ! 有酸素運動で健康的にシェイプアップできます。	SAORI 中学生を除く15歳以上/定員50名 10:30~11:45 小体育室 ★素足、筆記用具(ノート、ペン) 健康増進、シェイプアップ効果が期待できます。最終日には発表会を行います。
	¥8,300[全10回]	¥8,300[全10回]	¥7,600[全10回]	¥8,300[全10回]

水曜日	<b>S-10 やさしいピラティス</b>	<b>S-11 ピラティス&amp;ストレッチ</b>	<b>S-12 剣道入門</b>	<b>S-13 屋内サッカー教室(ジュニア)①</b>
	井田雪江 中学生を除く15歳以上/定員40名 12:10~13:15 小体育室 ★素足(靴下可)、マット 背骨や骨盤のゆがみ等を整えながらのストレッチとエクササイズで心身をリセットします。	井田雪江 中学生を除く15歳以上/定員40名 13:30~14:45 小体育室 ★素足(靴下可)、マット ピラティスとストレッチを組み合わせ、インナーマッスルをトレーニングします。	久保田康英 小学生以上/定員15名 17:00~18:00 第1武道室 ★素足、左胸に名前 初心者・初級者の小学生から大人まで対象 レンタル竹刀あり 1,200円/10回 小¥5,350/中¥5,900円/一般¥7,000[全10回]	川崎フロンターレ講師 小学1、2年生/定員24名 16:15~17:30 大体育室 ★体育館シューズ、水筒、すね当て(推奨) 室内で行なう屋内サッカーです。
	¥7,000[全10回]	¥7,000[全10回]		¥10,000[全10回]

水曜日	<b>S-14 屋内サッカー教室(ジュニア)②</b>	<b>S-15 フットサル教室</b>	<b>S-16 楽しむZUMBA</b>
	川崎フロンターレ講師 小学3、4年生/定員24名 17:35~18:50 大体育室 ★体育館シューズ、水筒、すね当て(推奨) 室内で行なう屋内サッカーです。	川崎フロンターレ講師 高校生以上/定員15名 19:15~20:30 大体育室 ★体育館シューズ、水筒、すね当て(推奨)	高崎玲子 中学生を除く15歳以上/定員40名 18:45~19:45 小体育室 ★室内シューズ 踊り方はあなた次第! 心肺機能を上げカロリー消費・ストレス解消にも効果的です。
	¥10,000[全10回]	¥12,000[全10回]	¥8,800[全10回]

●おねがい●

室内シューズ・体育館シューズは、くつ裏が白または紺色のシューズを推奨します。その他シューズでも裏に\*NON MARKINGと明記してあるものは床にくつ跡が付きません。ご協力よろしくお願ひします。



木曜日	<b>S-18 楊名時健康太極拳</b>	<b>S-19 ちょきん運動</b>	<b>S-39 健康麻雀</b>	<b>S-20 おなかスッキリエクササイズ</b>
	熊澤明	深城由美子	川崎市スポーツ協会	阿久津幸子
	中学生を除く15歳以上/定員40名 9:15~10:30 小体育室 ★素足(靴下可) 楊名時太極拳24式・八段錦をゆるやかな動きで、無理なくお楽しみ頂けます。	中学生を除く15歳以上/定員40名 9:30~10:30 第1武道室 ★素足(くつ下可)、フェイスタオルあきらめないで！筋肉は何歳からでも増やせます。一生自分の足で歩ける筋力を楽しく動いて手に入れましょう。	中学生を除く15歳以上/定員24名 13:00~16:00 研修室 ※必要な方は上履き 脳の使い方次第で人生が豊かになります。一緒に健康麻雀やってみませんか。 1/16 休講 → 3/27 開催	中学生を除く15歳以上/定員50名 19:15~20:30 小体育室 ★室内シューズ、マット、スポーツタオル 有酸素運動と筋肉トレーニングとマット運動でお腹周りをスッキリさせましょう。
	¥7,000[全10回]	¥5,600[全10回]	¥8,000[全10回]	¥7,000[全10回]

金曜日	<b>S-21 モーニングヨガ</b>	<b>S-22 バドミントン① 基礎</b>	<b>S-23 バドミントン② 応用</b>	<b>S-24 エアロピクス(初級)</b>
	高崎玲子	西村・賢樹・ウェンブレイ講師(杉山)	西村・賢樹・ウェンブレイ講師(杉山)	阿久津幸子
	中学生を除く15歳以上/定員50名 9:15~10:25 小体育室 ★素足(靴下可)、マット 心身をリフレッシュして、若々しさを保ちましょう！	中学生を除く15歳以上/定員48名 9:15~10:30 大体育室 ★ラケット・体育館シューズ ラケットの握り方からゲームを楽しむ方法まで。初めての方も基礎を学びたい方も。	中学生を除く15歳以上/定員48名 10:35~11:50 大体育室 ★ラケット・体育館シューズ 基礎打ちが可能なお方対象。ゲームを楽しむ方法など毎回楽しいプログラム。	中学生を除く15歳以上/定員50名 10:45~11:45 小体育室 ★室内シューズ、マット、スポーツタオル エアロピクスの基本STEPとバリエーションを楽しみながら体力向上を目指します。
	¥7,000[全10回]	¥7,400[全10回]	¥7,400[全10回]	¥7,000[全10回]

金曜日	<b>S-25 体操教室</b>	<b>S-26 器械体操教室</b>	<b>S-27 ピックルボール①</b>	<b>S-28 ピックルボール②</b>
	智田伸也	智田伸也	ラケットスポーツ振興会講師	ラケットスポーツ振興会講師
	年中~小学1年生/定員15名 15:20~16:05 大体育室 ★素足(必要な方は室内シューズ)	小学1~6年生/定員15名 16:10~16:55 大体育室 ★素足(必要な方は室内シューズ)	小学生以上/定員20名 15:30~16:30 大体育室 ★体育館シューズ	小学生以上/定員20名 16:45~17:45 大体育室 ★体育館シューズ
	¥9,900[全10回]	¥9,900[全10回]	¥9,900[全10回] ※レンタルバドル ¥2,500	¥9,900[全10回] ※レンタルバドル ¥2,500

<b>S-29 みんなで合気道</b>
石川敬一
小学生以上/定員20名 17:30~18:30 第2武道室 ★素足、肘と膝が隠れる運動できる長袖長ズボン 初心者や初級者対象で基礎から学べます。 小 ¥4,400/中 ¥5,300/一般 ¥6,950[全10回]

土曜日	<b>S-30 サタデー ヨガ</b>	<b>S-31 リズムキックボクシング</b>	<b>S-34 サタデーナイト ヨガ</b>
	田口 利恵	風間 南実	青木陽佳
	中学生を除く15歳以上/定員40名 9:15~10:25 小体育室 ★素足(靴下可、ヨガ用靴下可)、あればヨガマット 土曜の朝はヨガで心も身体もスッキリリフレッシュ！一週間の疲れをリセット！	中学生を除く15歳以上/定員36名 10:45~11:45 小体育室 ★室内シューズ 音楽に合わせてキックボクシングを中心とした格闘技の動きを取り入れ、全身を動かします。	中学生を除く15歳以上/定員40名 18:35~19:40 小体育室 ★素足(靴下可)、マット 一週間の疲れをほぐします。男女問わず、ずーっと続けられる健康法です。
	¥8,300[全10回]	¥9,400[全10回]	¥8,500[全10回]

**■ 体験教室について ■**

定員に満たない教室は体験ができます。  
2025年1月中は体験可能です。ご希望の方は受付まで。

1回 ¥1,200 *体験後、本入会される場合は体験料を返金します。*

※ 屋内サッカー①、②、フットサルは、体験対象外です。



## スポーツ教室受講のみなさんへ（連絡とお願い）

### 【連絡事項】

- ・申込後のキャンセル（返金）はできませんのでご了承ください。
- ・ストレッチマット等必要な教室の場合、ご自身でご用意ください（ヨガ、ピラティスなどの教室）。
- ・運動に適した服装でご参加ください。タオル・飲み物（ふた付き）等必要なものをご持参ください。
- ・室内用シューズは床に跡がつかないノンマーキングシューズか、靴裏が紺色又は白のシューズをご使用ください。
- ・交通機関等の影響や天候の変化により急に中止になる場合もございます。万が一、教室が急遽中止になった場合は、教室最終日の翌週に振り替える場合がございます。予めご了承ください。
- ・当施設の資料として写真等を取らせていただく場合がございます。ご理解、ご協力をお願いいたします。
- ・ご本人様以外の方の代理受講は権利の譲渡となる為できませんので、予めご了承ください。
- ・武道系の教室は、礼儀作法を含む教室となっております。予めご了承ください。
- ・自然災害等で教室が休講になる場合がございます。その際はHPでご案内いたしますので、各自ご確認ください。

### 【注意事項】

この教室を安全で楽しく効果的に運営するために皆様のご協力をお願いいたします。

1. 時間厳守での参加をお願いいたします。  
(レッスン開始後の入場は安全面を考慮し今後の教室への参加をお断りする場合があります。)
2. 体調がすぐれない場合は、無理をせず参加をお控えください。
3. レッスン時間外でのコーチへのご質問・ご相談はご遠慮ください。
4. 教室によっては名札の着用にご協力いただきます。予めご了承ください。
5. 危険防止の為、必要に応じてアクセサリ（指輪、イヤリング、ピアス、時計等）は外してご参加ください。
6. レッスン中は携帯電話の持込はご遠慮ください。  
やむを得ず持ち込む場合は、電源をOFFにするかマナーモードへ変更ください。
7. 無断で、写真・ビデオ等の撮影はしないでください。
8. 近隣の道路やほかの施設に長時間駐車するなど、近隣住民の皆様から迷惑行為である旨の苦情をいただいております。必ず、施設駐車場をご利用ください。なお、土日祝日は駐車場が大変込み合いますので、公共の交通機関をご利用ください。

ご不明な点がございましたら総合受付にお問い合わせください。

川崎市多摩スポーツセンター  
214-0008 川崎市多摩区菅北浦4-12-5  
044-946-6030