



# 第1期 スポーツ教室



&lt;2025.4月～6月&gt;

申込期間：2月10日(月)～2月25日(火)

## ■ お申込み方法 ■

### ①Webでの申込

- ・右記QRコード、または多摩スポーツセンターのホームページ「2025年度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。



※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（同居されるご家族）直筆

- 定員を超えた教室は抽選となります。  
抽選の結果、落選の場合はメールおよびお電話にて3月3日（月）までにご連絡いたします。
- 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 ■

3月4日（火）～3月22日（土）21：00まで

- ・館内の「スポーツ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、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の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 2025年3月4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。

## ★開催カレンダー★

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	*3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	*24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	*7	8	9	10
11	12	13	14	*15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

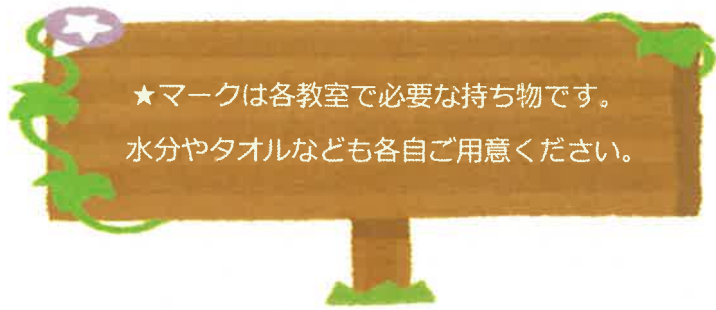
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	*25	*26	27	28
29	30					

開催日

※S-39 健康麻雀 4/24、5/15休講 → 4/3、6/26開催

※S-18 楊名時健康太極拳 4/24休講 → 6/26開催

※S-13,14,15 屋内サッカー①②、フットサル 5/7休講 → 6/25開催



月曜日	<b>S-01 子どもバドミントン</b>
	インプレ講師(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。 ※レンタルラケットあり 1,100円/10回	
¥8,000 [全10回]	

火曜日	<b>S-02 欲張り!ヨガ・ピラティス</b>	<b>S-38 ニコニコ健康体操</b>	<b>S-40 リラックス ヨガ</b>	<b>S-04 アフタヌーン ヨガ</b>
	植木順子	植松香奈	<b>NEW</b> 植木順子	大谷阿礼
	中学生を除く15歳以上/定員36名	中学生を除く15歳以上/定員20名	中学生を除く15歳以上/定員36名	中学生を除く15歳以上/定員40名
	9:15~10:25	9:30~10:30	10:50~12:00	13:15~14:25
	第2武道室	研修室	第2武道室	第2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。		★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。		★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。
¥8,400 [全10回]		¥7,800 [全10回]		¥7,700 [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	松村・金子・鈴木	植松香奈	SAORI
	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員50名
	9:10~10:25	10:35~11:50	9:15~10:15	10:30~11:45
	大体育室	大体育室	小体育室	小体育室
	★ラケット・体育館シューズ	★ラケット・体育館シューズ	★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。	★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。
	¥8,400 [全10回]		¥7,700 [全10回]	¥8,500 [全10回]
	<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 屋内物カ-教室(ｼﾞﾈｱ)①</b>
	井田雪江	井田雪江	久保田康英	川崎フロンターレ講師
	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員40名	小学生以上/定員15名	小学1、2年生/定員24名
	12:10~13:15	13:30~14:45	17:00~18:00	16:15~17:30
	小体育室	小体育室	第1武道室	大体育室
	★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。	★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。	★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	★体育館シューズ、水筒、すね当て(推奨) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">5/7休講→6/25開催</span>
	¥7,300 [全10回]		¥6,200 [全10回]	¥10,500 [全10回]
	<b>S-14 屋内物カ-教室(ｼﾞﾈｱ)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	川崎フロンターレ講師	高崎玲子		
小学3、4年生/定員24名	高校生以上/定員15名	中学生を除く15歳以上/定員40名		
17:35~18:50	19:15~20:30	18:45~19:45		
大体育室	大体育室	小体育室		
★体育館シューズ、水筒、すね当て(推奨) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">5/7休講→6/25開催</span>	★体育館シューズ、水筒、すね当て(推奨) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">5/7休講→6/25開催</span>	★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。		
¥10,500 [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つきません。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 ちよきん運動</b>	<b>S-39 健康麻雀</b>	<b>S-20 おなかスイッチエクササイズ</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	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員24名	中学生を除く15歳以上/定員50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。 4/24休講 → 6/26開催 ¥7,500 [全10回]	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。 ¥6,000 [全10回]	13:00~16:00 研修室 ※必要な方は上履き 脳の使い方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。 4/24、5/15休講 → 4/3、6/26開催 ¥8,000 [全10回]	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 ¥7,400 [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 エアロビクス(初級)</b>
	高崎玲子	西村・髯榎・ウィフラー講師(杉山)	西村・髯榎・ウィフラー講師(杉山)	阿久津幸子
	中学生を除く15歳以上/定員50名	中学生を除く15歳以上/定員48名	中学生を除く15歳以上/定員48名	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! ¥7,500 [全10回]	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。 ¥7,600 [全10回]	10:35~11:50 大体育室 ★ラケット・体育館シューズ 基礎打ちが可能な方対象。ゲームを楽しむ方法など毎回楽しみなプログラム。 ¥7,600 [全10回]	10:45~11:45 小体育室 ★室内シューズ、マット、スポーツタオル エアロビクスの基本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 ¥7,300 [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	小学1~6年生/定員15名	小学生以上/定員20名	小学生以上/定員20名
	15:20~16:05 大体育室 ★素足(必要な方は室内シューズ) ¥9,900 [全10回]	16:10~16:55 大体育室 ★素足(必要な方は室内シューズ) ¥9,900 [全10回]	15:30~16:30 大体育室 ★体育館シューズ ※レンタルパドルあり 2,500円/10回 ¥9,900 [全10回]	16:45~17:45 大体育室 ★体育館シューズ ※レンタルパドルあり 2,500円/10回 ¥9,900 [全10回]

土曜日	<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。 ¥6,200 [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-32 弓道入門</b>	<b>S-33 弓道(初級・中級)</b>
	田口 利恵	風間 南実	多摩弓友会	多摩弓友会
	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員36名	中学生以上/定員12名	中学生以上/定員12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 ¥6,720 [全8回]	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にとした格闘技の動きを取り入れ、全身を動かします。 ¥6,720 [全8回]	13:30~15:30 アーチェリー場 ★厚手の靴下、前ボタンのない服 初めての方対象です。礼、作法から基礎までを習得します。 ※用具代も含まれています ¥5,280 [全8回]	16:00~18:00 アーチェリー場 ★厚手の靴下、前ボタンのない服 経験者対象のクラスです。「射行・射法・射術」この三つを理解して更なる精進を! ¥5,280 [全8回]

土曜日	<b>S-34 サタデーナイト ヨガ</b>	<b>■ 体験教室について ■</b> 定員に満たない教室は体験ができます。 4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。		
	青木陽佳			
	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。 ¥6,720 [全8回]			



## 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