

川崎市多摩スポーツセンタータイムテーブル（2025年4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 2025年3月

月曜日		火曜日						水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					
大体育室		大体育室	小体育室	第2武道室	プール	研修室	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	研修室	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	アーチェリー場	テニス		
9:00		スポーツデー 卓球 対象:小学生以上 9:00-12:00						卓球① (基礎) 9:10~10:25 松村・金子 鈴木	シェイプ アップ 9:15~10:15 植松	実施場所 ランニングコース 楽らく ウォーキング 9:15~10:30 深城		テニス教室 1-C 中級 中学生以上 9:00~10:30 皆井	スポーツデー バドミントン (対象:小学生以上) 9:00-12:00										テニス教室 1-A 初心・初級 中学生以上 9:00~10:30 皆井	サタデーヨガ 9:15~10:25 田口		テニス教室 1-A 初心・初級 中学生以上 9:00~10:30 皆井		
30																												
10:00					欲ばり！ ヨガ ピラティス 9:15~10:25 植木		ニコニコ 健康体操 9:30~10:30 植松										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						モーニング ヨガ 9:15~10:25 高崎			
30																												
11:00								卓球② (応用) 10:35~11:50 松村・金子 鈴木	楽しむ フラダンス 10:30~11:45 SAORI			テニス教室 2-B 初・中級 中学生以上 10:40~12:10 皆井		スポーツデー やさしい エアロビクス 10:45~12:00 (15歳以上) 中村														
30																												
12:00																												
30																												
13:00		スポーツデー 卓球家 小学生以上 12:10-15:10											スポーツデー バドミントン (対象:小学生以上) 12:10-15:10															
30																												
14:00																												
30																												
15:00																												
30																												
16:00	子ども バドミントン (初心者) 15:55~17:15 植口 ウエンブレー講師 (杉山)	スポーツデー 卓球 対象: 小学生以上 15:20-18:20																										
30																												
17:00																												
30																												
18:00	スポーツデー バスケットボール (対象:小学生) 17:30~18:30																											
30																												
19:00	スポーツデー バスケットボール (対象:中学生) 18:30~19:30	スポーツデー 卓球 対象: 小学生以上 18:30-21:00																										
30																												
20:00	スポーツデー バスケットボール (対象:高校生以上~60歳) 19:30~21:00																											
30																												
21:00																												

：スポーツデー（球技、武道、弓道、ラケットスポーツ、ポッチャ）＊年齢制限の時間帯有り

：テニス教室

：プール教室

：都度利用教室 ＊開催日は別途ご案内をご確認ください。

：スポーツ教室 ＊年齢制限やレベル分けがございます。特に対象表記がないものは、15歳以上(中学生以外)が対象です。

営業時間 9:00~21:30(完全退館21:30)

休 館 日 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌平日)

年末年始(12/29~1/3)

川崎市多摩スポーツセンター

044-946-6030