2026年度

川崎市多摩スポーツセンター

第4期　スポーツ教室

<2027.1月～3月>

申込期間：11月9日(月)～11月26日(木)

■　お申込み方法　■

☆Webでの申込

・右記QRコード、または多摩スポーツセンターホームページの「各種教室のご案内はこちら」内にあるスポーツ教室Web申込用のURL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。

☆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11月30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　■

12月1日(火)～12月19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（または同居のご家族）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　2026年12月１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。

※当館*LED*工事の為、*1/22～3/7*は大体育室前の更衣室の利用はできません。
お着替えは事前に済ませてお越しいただき、お荷物は教室内にお持ちください。

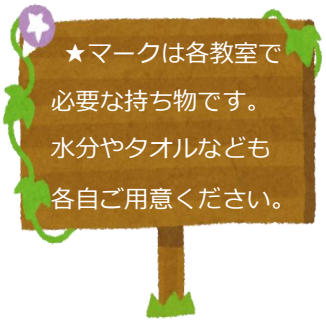
-連絡事項-

・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。
・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、靴裏が飴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、礼儀作法を含み、段階をふんで進めていく教室となっております。できる限りお休みのないようご参加ください。
・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。

【大体育室・第１武道室・第２武道室・アーチェリー場　開催教室】

月曜日

NEW S-44　インド伝統式ヨガ	S-01　子どもバドミントン
セレーラススポーツクリエーション	ｳｪﾝﾌﾞﾚｰ講師（杉山貴音）・樋口孝雄
中学生を除く15歳以上/定員40名	小学生/定員40名
13:00～14:10	15:55～17:15
第2武道室	大体育室
★ヨガマット 深い呼吸とともに体が持ってる力を引き出します。初めての方から経験者まで。	★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　880円/8回
￥7,040［全8回］	￥6,800［全8回］





火曜日

S-02　欲ばり！ﾖｶﾞ･ﾋﾟﾗﾃｨｽ	S-40　リラックス　ヨガ	S-04　アフタヌーン　ヨガ
植木順子	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36名	中学生を除く15歳以上/定員40名
9:15～10:25	10:50～12:00	13:15～14:25
第2武道室	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。	★素足・ヨガマット ゆっくりのんびり身体をほぐします。マイペースで楽しめるクラスです。	★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。
￥8,900［全10回］	￥8,500［全10回］	￥8,200［全10回］

水曜日

S-06　卓球①　基礎	S-07　卓球②　応用	S-12　剣道入門	S-32　弓道(入門)
松村・金子・鈴木	松村・金子・鈴木	久保田康英	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40名	小学生以上/定員15名	中学生以上/定員12名
9:10～10:25	10:35～11:50	17:00～18:00	18:00～20:00
大体育室	大体育室	第1武道室	アーチェリー場
★ラケット・体育館シューズ	★ラケット・体育館シューズ	★素足・左胸に名前 初心者・初級者の小学生～大人対象 ※レンタル竹刀あり　1,200円/10回	★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。※用具代も含まれています
￥8,900［全10回］	￥8,900［全10回］	￥6,600［全10回］	￥7,400［全10回］

木曜日

S-19　ちょきん運動
深城由美子
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 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よう
￥6,400［全10回］

＊体験教室＊

定員に満たない教室は体験ができます。



◉体験期間　：　1月中
◉料金　：　1,200円/1回

※体験後に入会の場合は返金いたします

ご希望の方はフロントにてお申込みください。

金曜日

S-22　バドミントン①　基礎	S-23　バドミントン②　応用	S-25　体操教室	S-26　器械体操教室
ｳｪﾝﾌﾞﾚｰ講師	ｳｪﾝﾌﾞﾚｰ講師	智田伸也	智田伸也
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	年中～小学1年生/定員15名	小学１～６年生/定員15名
9:15～10:30	10:35～11:50	15:20～16:05	16:10～16:55
大体育室	大体育室	大体育室	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・基礎を学びたい方 ※ﾚﾝﾀﾙﾗｹｯﾄあり　1,100円/10回	★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。	★素足（必要な方は室内シューズ）	★素足（必要な方は室内シューズ）
￥8,100［全10回］	￥8,100［全10回］	￥9,900［全10回］	￥9,900［全10回］

S-27　ピックルボール 初級中級	S-28　ピックルボール 初心者・初級	NEW S-45　ﾋﾟｯｸﾙﾎﾞｰﾙ ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ	S-29　みんなで合気道
ﾗｹｯﾄｽﾎﾟｰﾂ振興会講師	ﾗｹｯﾄｽﾎﾟｰﾂ振興会講師	ﾗｹｯﾄｽﾎﾟｰﾂ振興会講師	石川敬一
中学生を除く15歳以上/定員24名	小学生以上/定員24名	中学生を除く15歳以上/定員24名	小学生以上/定員20名
15:30～16:30	16:45～17:45	18:00～19:20	17:30～18:30
大体育室　1/15休講→3/19開催	大体育室　1/15休講→3/19開催	大体育室　1/15休講→3/19開催	第2武道室
★体育館シューズ 初級～経験者までの方対象。 ※ﾚﾝﾀﾙﾊﾟﾄﾞﾙあり　2,500円/10回	★体育館シューズ 初めての方、初級の方対象。 ※ﾚﾝﾀﾙﾊﾟﾄﾞﾙあり　2,500円/10回	★体育館シューズ 2期以上ピックルボール教室の経験がある初中級レベルの方対象。 ※レンタルパドルあり　2,500円/10回	★素足・肘と膝が隠れる長袖長ズボン 初心者や初級者対象で基礎から学べます。
￥9,900［全10回］	￥9,900［全10回］	￥13,200［全10回］	￥6,600［全10回］

金曜日	S-41　弓道（初級）
	多摩弓友会
	中学生以上/定員*12*名
	18:00～20:00
	アーチェリー場
	★厚手の靴下・前ボタンのない服 入門教室を受講された方（１回以上）、または過去に弓道の経験のある方対象。 ※用具代も含まれています
	￥7,400［全10回］

土曜日	S-33　弓道（中級）
	多摩弓友会
	中学生以上/定員*12*名
	13:30～15:30
	アーチェリー場
	★厚手の靴下・前ボタンのない服 有段者（初段以上）の方対象です。 ※用具代も含まれています
	￥7,400［全10回］

★開催カレンダー【大体育室・第1武道室・第2武道室・アーチェリー場】

2027年(R9)

開催日

1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	休館日 25	26	27	28	29	30
31						

2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	休館日 22	23	24	25	26	27
28						

3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	休館日 23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※*S-27・28・45*　ピックルボール全クラス　*1/15*休講　→　*3/19*開催

【研修室　開催教室】

月曜日	NEW S-46 初めての脳トレ麻雀
	セレーラススポーツクリエーション
	中学生を除く15歳以上/定員*20*名
	9:00～12:00
	研修室 ＊3/29のみ第1武道室
	★必要な方は上履き 初心者大歓迎！初めての健康麻雀教室
	￥7,200［全8回］

火曜日	S-38　ニコニコ健康体操
	植松香奈
	中学生を除く15歳以上/定員*15*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。
	￥8,300［全10回］



木曜日	S-42　美容骨盤ストレッチ	S-39　健康麻雀
	土屋里恵	**川崎市スポーツ協会**
	中学生を除く15歳以上/定員*15*名	中学生を除く15歳以上/定員*40*名
	9:30～10:30	**13:00～16:00** 1/14休講→2/11開催
	研修室	研修室　※必要な方は上履き
	★素足・ヨガマット 骨盤を中心に全身を整え、身体の機能を調整していきます。	一人で打てる方(役がわかる方)対象。 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。
	￥8,500［全10回］	￥8,500［全10回］

★開催カレンダー【研修室】

開催日

2026年(R8)

1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	休館日 25	26	27	28	29	30
31						

1/25は休館日ですが、教室開催します

2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	休館日 22	23	24	25	26	27
28						

3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	休館日 23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※*S-39*　健康麻雀　*1/14*休講　→　*12/11*(祝)開催

【小体育室　開催教室】

水曜日

S-08　シェイプアップ	S-09　楽しむフラダンス	S-10　やさしいピラティス	S-11　ピラティス&ストレッチ
植松香奈	SAORI	井田雪江	井田雪江
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	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
9:15～10:15	10:30～11:45	12:10～13:15	13:30～14:45
小体育室	小体育室　3/24休講 → 3/31開催	小体育室	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。	★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。	★素足（靴下可）・マット 背骨や骨盤のゆがみ等を整えながらストレッチとエクササイズで心身リセット。	★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て、インナーマッスルをトレーニング。
￥6,560［全8回］	￥7,200［全8回］	￥6,240［全8回］	￥6,240［全8回］

S-16　楽しむZUMBA
高﨑玲子
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。
￥7,520［全8回］

木曜日

S-18　楊名時健康太極拳	S-20　おなかｽｯｷﾘｴｸｻｻｲｽﾞ
熊澤明	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50名
9:15～10:30	19:15～20:30
小体育室	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。	★室内シューズ・マット・スポーツタオル 有酸素運動, 筋肉トレーニング, マット運動でお腹周りをスッキリさせましょう。
￥6,400［全8回］	￥6,320［全8回］

金曜日

S-21　モーニングヨガ	S-24　エアロビクス（初級）
高﨑玲子	阿久津幸子
中学生を除く15歳以上/定員55名	中学生を除く15歳以上/定員50名
9:00～10:10	10:45～11:45
小体育室	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！	★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目指します。
￥6,400［全8回］	￥6,240［全8回］

土曜日

S-30　サタデー　ヨガ	S-31　リズムキックボクシング	S-34　サタデーナイト　ヨガ
田口利恵	山川智絵	石崎敬子
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36名	中学生を除く15歳以上/定員40名
9:15～10:25	10:45～11:45	18:35～19:40
小体育室	小体育室	小体育室
★ヨガマット・素足(ヨガ用靴下可) 身体を正しく使い、心も一緒にスッキリさせていきましょう。	★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で全身動かします。	★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。
￥6,230［全7回］	￥6,230［全7回］	￥6,090［全7回］

-注意事項-

＊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。）
＊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。
＊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。
＊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。
＊危険防止の為、必要に応じてアクセサリー（指輪、イヤリング、ピアス、時計等）は外してご参加ください。
＊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。
＊無断で、写真・ビデオ等の撮影はしないでください。



★開催カレンダー【小体育室】

※LED照明工事のため、2/8～3/7の教室開催なし

2026年(R8)

開催日

1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	休館日 25	26	27	28	29	30
31						

2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	休館日 22	23	24	25	26	27
28						

3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	休館日 23	※24	25	26	27
28	29	30	※31			

S-09　楽しむフラダンス　3/24休講　→　3/31開催