

2019年度 スポーツ教室 第3クール（10月～12月）開催教室一覧

2019年6月19日 現在

| 曜日 | 教室NO   | 教室名             | 場所          | 時間            | 対象                                 | 定員  | 担当講師            | 回数 | 受講料     | 日程1   | 2     | 3      | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11        | 12    | 13    |
|----|--------|-----------------|-------------|---------------|------------------------------------|-----|-----------------|----|---------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| 月  | 3 - 1  | 気功              | 研修室(全面)     | 9:15 ~ 10:30  | 15歳以上(中学生を除く)                      | 40名 | 北岸 真澄           | 8  | ¥4,480  | 10/7  | 10/21 | 11/11  | 11/18 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |       |       |           |       |       |
|    | 3 - 2  | 楽しいバレーボール       | サブアリーナ(半面)  | 10:00 ~ 11:40 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 20名 | 竹内 孝            | 8  | ¥6,160  | 10/7  | 10/21 | 11/11  | 11/18 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |       |       |           |       |       |
|    | 3 - 3  | 親子のびのび体操教室      | 研修室(全面)     | 10:50 ~ 11:50 | 3・4歳児と保護者<br>(2015.4.2~2017.4.1生れ) | 15組 | 石塚 志織           | 8  | ¥6,160  | 10/7  | 10/21 | 11/11  | 11/18 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |       |       |           |       |       |
|    | 3 - 29 | ベビーマッサージ&産後ママケア | 研修室(半面)     | 12:40 ~ 13:30 | 2か月~1歳3か月児と保護者                     | 20組 | 川田 貴美恵          | 6  | ¥4,020  | 10/7  | 10/21 | 11/11  | 11/18 | 12/9  | 12/16 |       |       |       |       |           |       |       |
|    | 3 - 4  | ソフトバレーボール       | サブアリーナ(半面)  | 17:00 ~ 18:15 | 小学生                                | 30名 | 佐藤 猛            | 7  | ¥3,920  | 10/7  | 10/21 | 11/11  | 11/18 | 12/2  | 12/9  | 12/16 |       |       |       |           |       |       |
| 火  | 3 - 5  | 親子スポーツA         | サブアリーナ(半面)  | 9:30 ~ 10:30  | 3・4歳児と保護者<br>(2015.4.2~2017.4.1生れ) | 30組 | 若松奈津子・齋藤洋子      | 10 | ¥6,200  | 10/1  | 10/8  | 10/29  | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17 |           |       |       |
|    | 3 - 6  | 親子スポーツB         | サブアリーナ(半面)  | 10:45 ~ 11:45 | 3・4歳児と保護者<br>(2015.4.2~2017.4.1生れ) | 30組 | 若松奈津子・齋藤洋子      | 10 | ¥6,200  | 10/1  | 10/8  | 10/29  | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17 |           |       |       |
|    | 3 - 37 | セルフデトックス        | 研修室(全面)     | 9:40 ~ 10:40  | 15歳以上(中学生を除く)                      | 20名 | 菅原 隆彦           | 10 | ¥7,200  | 10/1  | 10/8  | 10/15  | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/26 | 12/10 | 12/17 | 12/24 |           |       |       |
|    | 3 - 7  | 骨盤エクササイズ        | 体育室(全面)     | 10:45 ~ 11:45 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 40名 | 小田 恵子           | 12 | ¥6,720  | 10/1  | 10/8  | 10/15  | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17     | 12/24 |       |
|    | 3 - 35 | 幼児体操教室          | サブアリーナ(半面)  | 15:45 ~ 16:45 | 年中・年長児                             | 30名 | カワイ体育教室         | 10 | ¥10,200 | 10/1  | ※10/8 | ※10/15 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/17 | ※(場所 研修室) |       |       |
|    | 3 - 8  | 小学生体操教室         | サブアリーナ(半面)  | 17:00 ~ 18:00 | 小学生                                | 30名 | カワイ体育教室         | 10 | ¥10,200 | 10/1  | ※10/8 | ※10/15 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/17 | ※(場所 研修室) |       |       |
| 水  | 3 - 9  | ストレッチ健康体操       | 体育室(全面)     | 10:45 ~ 11:45 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 40名 | 澤井 純子           | 12 | ¥8,040  | 10/2  | 10/9  | 10/16  | 10/23 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18     | 12/25 |       |
|    | 3 - 10 | やさしいヨガ          | 研修室(全面)     | 12:30 ~ 13:30 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 30名 | 稲垣 亜希           | 9  | ¥5,040  | 10/2  | 10/9  | 10/30  | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/18 |       |           |       |       |
|    | 3 - 11 | 大人から始めるバレエ      | 体育室(半面)     | 13:00 ~ 14:30 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 30名 | プリマヴェーラ         | 11 | ¥9,570  | 10/2  | 10/9  | 10/16  | 10/23 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18     |       |       |
|    | 3 - 12 | 親子フィットネス        | 体育室(半面)     | 15:00 ~ 16:00 | 年少~年長児と保護者                         | 20組 | 伊東 泰子           | 11 | ¥8,470  | 10/9  | 10/16 | 10/23  | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18     |       |       |
|    | 3 - 13 | ピラティスボディメイク     | 体育室(半面)     | 16:30 ~ 17:30 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 30名 | 谷川 令子           | 13 | ¥8,710  | 10/2  | 10/9  | 10/16  | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11     | 12/18 | 12/25 |
|    | 3 - 36 | スポーツチャンバラ       | 研修室(全面)     | 16:30 ~ 17:45 | 年少~小学生                             | 20名 | 田村 勝家           | 9  | ¥6,030  | 10/2  | 10/9  | 10/30  | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/18 |       |           |       |       |
|    | 3 - 14 | ジュニアヒップホップ      | 研修室(全面)     | 18:00 ~ 19:15 | 小学生                                | 25名 | H I R O K I N G | 9  | ¥6,930  | 10/2  | 10/9  | 10/30  | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/18 |       |           |       |       |
|    | 3 - 15 | アロマリラックス        | 研修室(全面)     | 19:45 ~ 21:00 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 30名 | ハロン希三子          | 9  | ¥7,380  | 10/2  | 10/9  | 10/30  | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/18 |       |           |       |       |
| 木  | 3 - 16 | 室内テニスA          | メインアリーナ(全面) | 9:10 ~ 10:40  | 15歳以上(中学生を除く)                      | 60名 | 安藤 稔            | 11 | ¥11,220 | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/26     |       |       |
|    | 3 - 17 | 室内テニスB          | メインアリーナ(全面) | 12:30 ~ 14:00 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 60名 | 安藤 稔            | 11 | ¥11,220 | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/26     |       |       |
|    | 3 - 18 | 室内テニスC          | メインアリーナ(全面) | 14:10 ~ 15:40 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 60名 | 安藤 稔            | 11 | ¥11,220 | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/26     |       |       |
|    | 3 - 19 | 太極拳入門           | 体育室(半面)     | 14:45 ~ 16:00 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 40名 | 松本 桂子           | 11 | ¥6,160  | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/28 | 12/5  | 12/12 | 12/19     |       |       |
|    | 3 - 43 | いきいき元気教室A       | トレーニングジム    | 10:15 ~ 11:15 | 高齢者・運動初心者                          | 10名 | 小倉 恵子           | 13 | ¥6,630  | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/12     | 12/19 | 12/26 |
|    | 3 - 41 | いきいき元気教室B       | トレーニングジム    | 13:30 ~ 14:30 | 高齢者・運動初心者                          | 10名 | 小倉 恵子           | 13 | ¥6,630  | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/12     | 12/19 | 12/26 |
|    | 3 - 44 | 60歳からの筋力づくり教室   | 研修室(半面)     | 10:45 ~ 11:45 | 60歳以上                              | 30名 | 大原 甫            | 11 | ¥5,610  | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/19     |       |       |
|    | 3 - 22 | フットサルレディース      | メインアリーナ(半面) | 10:55 ~ 12:15 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 20名 | フロンターレ          | 10 | ¥12,300 | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  |           |       |       |
|    | 3 - 23 | フットサル1・2        | メインアリーナ(全面) | 16:00 ~ 17:10 | 小学1・2年生                            | 40名 | フロンターレ          | 10 | ¥11,200 | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  |           |       |       |
|    | 3 - 24 | フットサル3・4        | メインアリーナ(全面) | 17:25 ~ 18:35 | 小学3・4年生                            | 40名 | フロンターレ          | 10 | ¥11,200 | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  |           |       |       |
|    | 3 - 25 | フットサル5・6        | メインアリーナ(全面) | 18:50 ~ 20:00 | 小学5・6年生                            | 40名 | フロンターレ          | 10 | ¥11,200 | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  |           |       |       |
|    | 3 - 26 | ZUMBA           | 体育室(半面)     | 19:00 ~ 20:00 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 50名 | 東矢 修子           | 13 | ¥8,710  | 10/3  | 10/10 | 10/17  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/12     | 12/19 | 12/26 |
| 金  | 3 - 27 | 親子スキンシップA       | サブアリーナ(半面)  | 9:30 ~ 10:30  | 2歳児と保護者<br>(2017.4.2~2018.4.1生れ)   | 40組 | 神谷厚子・杉浦恵子       | 10 | ¥6,200  | 10/4  | 10/11 | 10/18  | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/29 | 12/13 | 12/20 |           |       |       |
|    | 3 - 28 | 親子スキンシップB       | サブアリーナ(半面)  | 10:45 ~ 11:45 | 2歳児と保護者<br>(2017.4.2~2018.4.1生れ)   | 40組 | 神谷厚子・杉浦恵子       | 10 | ¥6,200  | 10/4  | 10/11 | 10/18  | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/29 | 12/13 | 12/20 |           |       |       |
|    | 3 - 42 | ロコモ体操           | 研修室(半面)     | 9:30 ~ 10:30  | 高齢者・運動初心者                          | 25名 | 小倉 恵子           | 11 | ¥5,610  | 10/4  | 10/11 | 10/18  | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/29 | 12/6  | 12/20 | 12/27     |       |       |
|    | 3 - 30 | バトミントン入門        | サブアリーナ(半面)  | 12:50 ~ 14:30 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 24名 | 越川 卓            | 8  | ¥6,960  | 10/11 | 10/18 | 10/25  | 11/1  | 11/15 | 11/29 | 12/13 | 12/20 |       |       |           |       |       |
|    | 3 - 31 | バトミントン中級        | サブアリーナ(半面)  | 14:50 ~ 16:30 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 24名 | 越川 卓            | 8  | ¥6,960  | 10/11 | 10/18 | 10/25  | 11/1  | 11/15 | 11/29 | 12/13 | 12/20 |       |       |           |       |       |
|    | 3 - 32 | 小学生バトミントン       | サブアリーナ(半面)  | 17:00 ~ 18:00 | 小学生                                | 24名 | 越川 卓            | 8  | ¥6,160  | 10/11 | 10/18 | 10/25  | 11/1  | 11/15 | 11/29 | 12/13 | 12/20 |       |       |           |       |       |
|    | 3 - 33 | ゆったりヨガA         | 研修室(半面)     | 18:45 ~ 19:45 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 20名 | 朝倉 久美子          | 10 | ¥5,600  | 10/4  | 10/11 | 10/18  | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/29 | 12/6  | 12/20 |           |       |       |
|    | 3 - 34 | ゆったりヨガB         | 研修室(半面)     | 20:00 ~ 21:00 | 15歳以上(中学生を除く)                      | 20名 | 朝倉 久美子          | 10 | ¥5,600  | 10/4  | 10/11 | 10/18  | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/29 | 12/6  | 12/20 |           |       |       |

- 親子向け教室
- 幼児・小学生向け教室
- 高齢者・運動初心者向け教室
- 大人向け教室(体操・エクササイズ)
- 大人向け教室(球技・ラケットスポーツ)

**とどろきアリーナ  
スクール型教室**  
(募集中!)

**川崎ブレイブ  
サンダース**

バスケットボールスクール  
サテライト  
(THUNDERS KIDS)  
  
チャダンススクール  
(IRIS GIRLS)

フットサルクラス(4歳~小学1年生)  
ライトニングクラス(小学2~4年生)  
スカイクラス(4歳~小学1年生)  
レインクラス(小学2~4年生)  
サニークラス(小学5年生~中学生)

※各教室見学・体験(有料)できます。  
(お問合せ)  
川崎市とどろきアリーナ  
044-798-5000  
<http://todoroki-arena.com/>