

川崎市とどろきアリーナ

2020年度 スポーツ教室

第3・4クール  
(2020年10月～2021年3月)

開催教室案内

マークは裸足で行います。

教室NO 34-7	骨盤エクササイズ	火
対象・定員:	15歳以上(中学生を除く) 40名	
曜日・時間:	火 10:45 ~ 11:45	
回数:	全 22回	
場所:	体育室(全面)	
講師:	小田 恵子	
内容:	日々の生活習慣で歪んでしまった骨盤をもとの位置に戻し、姿勢改善や下腹の引き締めを目指します。	

日程					回数	料金
10月	6	13	20	27	10	¥5,600
11月	10	17				
12月	1	8	15	22		
2021年1月	5	12	19	26	12	¥6,720
2月	2	9	16			
3月	2	9	16	23 30		

教室NO 34-9	ストレッチ健康体操	水
対象・定員:	15歳以上(中学生を除く) 40名	
曜日・時間:	水 10:45 ~ 11:45	
回数:	全 24回	
場所:	体育室(全面)	
講師:	澤井 純子	
内容:	爽やかな音楽に合わせて、簡単な体操とストレッチで心身共にリフレッシュ!美しい姿勢も身につけていきます。基礎体力も向上します。	

日程					回数	料金
10月	7	14	21	28	12	¥8,040
11月	4	11	18	25		
12月	2	9	16	23		
2021年1月	6	13	20	27	12	¥8,040
2月	3	10	17	24		
3月	3	10	17	24		

教室NO 34-12	親子フィットネス	水
対象・定員:	年少～年長児と保護者 20組	
曜日・時間:	水 15:00 ~ 16:00	
回数:	全 24回	
場所:	体育室(半面)	
講師:	伊東 泰子	
内容:	子供の成長に合わせたプログラムで身体を動かす楽しさを体感し、遊びながら心身の発達を促します。大人の運動不足解消にも役立ちます。	

日程					回数	料金
10月	7	14	21	28	12	¥9,240
11月	4	11	18	25		
12月	2	9	16	23		
2021年1月	6	13	20	27	12	¥9,240
2月	3	10	17	24		
3月	3	10	17	24		

教室NO 34-14	ジュニアヒップホップ	水
対象・定員:	小学生 25名	
曜日・時間:	水 18:00 ~ 19:15	
回数:	全 13回	
場所:	体育室(全面)	
講師:	HIROKING	
内容:	本格的なヒップホップを基礎からやさしくレッスンします。基本的なリズムの取り方や音楽に合わせた振り付けを覚えていきます。	

日程					回数	料金
10月	7	14			7	¥5,390
11月	4	18	25			
12月	2	23				
2021年1月	6	20			6	¥4,620
2月	3★	17	(★体育室開催)			
3月	10	17				

教室NO 34-1	気功	月
対象・定員:	15歳以上(中学生を除く) 40名	
曜日・時間:	月 9:15 ~ 10:30	
回数:	全 18回	
場所:	研修室(全面)	
講師:	北岸 真澄	
内容:	中国の伝統的な健康法です。経絡やツボをふまえて呼吸、姿勢、イメージを使いながらゆるやかに身体を動かし、心身のバランスを整えます。	

日程					回数	料金
10月	5	12	19		10	¥5,600
11月	2	9	16	30		
12月	7	14	21			
2021年1月	18				8	¥4,480
2月	1	8	15			
3月	1	8	15	29		

教室NO 34-35	幼児体操教室	火
対象・定員:	年中・年長児 30名	
曜日・時間:	火 15:45 ~ 16:45	
回数:	全 17回	
場所:	サブアリーナ(半面)	
講師:	カワイ体育教室	
内容:	マット・跳び箱・鉄棒等の器具を使い色々な運動遊びを通して、心・からだ・知育 3つの要素をバランスよく指導します。	

日程					回数	料金
10月	6	13	⑳	㉑	10	¥10,200
11月	10	17	(○研修室開催)			
12月	1	⑧	15★	22		
2021年1月	5	12★	19		7	¥7,140
2月	9	16	(★体育室開催)			
3月	9	16				

教室NO 34-10	やさしいヨガ	水
対象・定員:	15歳以上(中学生を除く) 30名	
曜日・時間:	水 12:30 ~ 13:30	
回数:	全 13回	
場所:	研修室(全面)	
講師:	稲垣 亜希	
内容:	初めてヨガにチャレンジする方におすすめの内容です。ゆっくりとした動作で、身体をほぐします。	

日程					回数	料金
10月	7	14			7	¥3,920
11月	4	18	25			
12月	2	23				
2021年1月	6	20			6	¥3,360
2月	3★	17	(★体育室開催)			
3月	10	17				

教室NO 34-13	ピラティスボディメイク	水
対象・定員:	15歳以上(中学生を除く) 30名	
曜日・時間:	水 16:30 ~ 17:30	
回数:	全 25回	
場所:	体育室(半面)	
講師:	谷川 令子	
内容:	身体の深層筋(コアマッスル)への意識を深め体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。姿勢の歪みを直し、美しい姿勢を目指します。	

日程					回数	料金
10月	7	14	21	28	12	¥8,040
11月	4	11	18	25		
12月	2	9	16	23		
2021年1月	6	13	20	27	13	¥8,710
2月	3	10	17	24		
3月	3	10	17	24 31		

教室NO 34-15	アロマリラックス	水
対象・定員:	15歳以上(中学生を除く) 30名	
曜日・時間:	水 19:45 ~ 21:00	
回数:	全 13回	
場所:	研修室(全面)	
講師:	ハロン希三子	
内容:	リラクゼーション効果の高いアロマ(芳香)を用い、全身を心地よくストレッチさせながらゆっくりとヨガを行います。副交感神経の働きを高め、リラックスしていきます。	

日程					回数	料金
10月	7	14			7	¥5,740
11月	4	18	25			
12月	2	23				
2021年1月	6	20			6	¥4,920
2月	3★	17	(★体育室開催)			
3月	10	17				

教室NO 34-2	楽しいバレーボール	月
対象・定員:	15歳以上(中学生を除く) 20名	
曜日・時間:	月 10:00 ~ 11:40	
回数:	全 17回	
場所:	サブアリーナ(半面)	
講師:	竹内 孝	
内容:	9人制のバレーボールのクラスです。レシーブ、スパイク、サーブを極めて技術向上を目指します。	

日程					回数	料金
10月	5	12	19		10	¥7,700
11月	2	9	16	30		
12月	7	14	21			
2021年1月	18				7	¥5,390
2月	1	8	15			
3月	1	8	15			

教室NO 34-8	小学生体操教室	火
対象・定員:	小学生 30名	
曜日・時間:	火 17:00 ~ 18:00	
回数:	全 17回	
場所:	サブアリーナ(半面)	
講師:	カワイ体育教室	
内容:	学校の授業でも定番のマット・跳び箱・鉄棒、苦手克服や上達を目指して教わります。	

日程					回数	料金
10月	6	13	⑳	㉑	10	¥10,200
11月	10	17	(○研修室開催)			
12月	1	⑧	15★	22		
2021年1月	5	12★	19		7	¥7,140
2月	9	16	(★体育室開催)			
3月	9	16				

教室NO 34-11	大人から始めるバレエ	水
対象・定員:	15歳以上(中学生を除く) 30名	
曜日・時間:	水 13:00 ~ 14:30	
回数:	全 11回	
場所:	体育室(半面)	
講師:	プリマヴェーラ	
内容:	初心者対象のバレエ教室です。優雅な音楽が流れる室内でバレエの基礎動作を学び、美しい姿勢と引き締まったボディラインを目指します。トゥシューズは履きません。	

日程					回数	料金
10月	7	14	21	28	11	¥9,570
11月	4	11	18	25		
12月	2	9	16			
2021年1月						
2月						
3月						

<追加募集> 2020年9月23日(水) 9:00～  
(来館・入金による先着順)

全ての教室にて受講の際、マスク・ネックゲイター等の着用をお願いいたします。  
※新型コロナウイルスの影響により、第3・4クール(2020年10月～2021年3月)の教室運営に一部変更がございます。  
※教室日程に変更がある場合がございますのでご了承下さい。

【第3・4クール休講の教室】  
月：親子のびのび体操教室・ベビーマッサージ&産後ママケアソフトバレーボール  
火：親子スポーツA・B  
水：スポーツチャンバラ  
金：親子スキンシップはワコインレッスン(500円)として開催します。  
(詳しくはホームページのインフォメーションをご覧ください。)

教室NO 34-19	<b>太極拳入門</b>	<b>木</b>	
対象・定員： 15歳以上(中学生を除く)	50名		
曜日・時間： 木 13:50 ~ 14:50			
回数： 全 23回			
場所： 体育室(全面)			
講師： 松本 桂子			
内容：	初心者のための教室で、若い人から高齢者まで人気の教室です。基本動作からゆっくりと行うので、無理なく始められます。正しい姿勢を学んで基礎体力の向上を目指します。		
	回数	料金	
10月	1 8 15 22 29	13	¥7,280
11月	5 12 19 26		
12月	3 10 17 24		
2021年1月	7 14 21 28	10	¥5,600
2月	4 18 25		
3月	4 11 18		

教室NO 34-42	<b>ロコモ体操</b>	<b>金</b>	
対象・定員： 高齢者・運動初心者	25名		
曜日・時間： 金 9:30 ~ 10:30			
回数： 全 19回			
場所： 研修室(半面)			
講師： 小倉 恵子			
内容：	筋肉や骨の運動器障害を予防するためのロコモーショントレーニングやストレッチ、リズム体操、マットやイスを使っての簡単な運動を行います。		
	回数	料金	
10月	2 9 16 30	10	¥5,100
11月	6 13 20 27		
12月	18 25		
2021年1月	8 15 29	9	¥4,590
2月	5 12		
3月	5 12 19 26		

教室NO 34-38	<b>よちよち赤ちゃんwithママケア</b>	<b>金</b>	
対象・定員： 8か月~2歳未満児と保護者(2018.11生れ~2020.2生れ)	27組		
曜日・時間： 金 11:10 ~ 12:00			
回数： 全 12回			
場所： 体育室(半面)			
講師： 川田 貴美恵			
内容：	歩行への意欲が出てきた子どもたちにベビーマッサージ・リトミック・フィットネスを融合させ運動能力を開花させます。ママは有酸素運動やボディメイクで体力向上を目指します。		
	回数	料金	
10月	2 16 30	7	¥4,690
11月	6 20		
12月	4 18		
2021年1月	15 29	5	¥3,350
2月	5		
3月	5 19		

教室NO 34-30	<b>バドミントン入門</b>	<b>金</b>	
対象・定員： 15歳以上(中学生を除く)	24名		
曜日・時間： 金 12:50 ~ 14:30			
回数： 全 11回			
場所： サブアリーナ(半面)			
講師： ラケットショップフジ			
内容：	ラケットの握り方からシングの仕方、打ち方、守り方やルール等を丁寧に学ぶことが出来るので、初めてバドミントンを楽しみたい方に最適です。		
	回数	料金	
10月	16 30	5	¥4,350
11月	27		
12月	11 25		
2021年1月	8 15 29	6	¥5,220
2月	12		
3月	12 19		

<b>スクール型教室(随時募集中!)</b>	
<b>川崎スライフサンダース</b>	
バスケットボールスクール サテライト (THUNDERS KIDS)	チアダンススクール (IRIS GIRLS)
フラッシュクラス(4歳~小学1年生) ライトニングクラス(小学2~4年生) イナスマクラス(小学5・6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  
<https://todoroki-arena.com/>

- ⚠️
- ◆「ゆったりヨガAB」はお一人A・Bいずれか1教室へのご応募をお願いいたします。(重複したご応募は無効となりますのでご注意ください)
  - ◆定員に達していない教室は途中入会が可能です。
  - ◆お寄せいただいた個人情報の目的以外での使用はいたしません。
  - 👉マークは裸足で行います。

教室NO 34-44	<b>60歳からの筋力づくり教室</b>	<b>木</b>	
対象・定員： 60歳以上	30名		
曜日・時間： 木 10:45 ~ 11:45			
回数： 全 20回			
場所： 研修室(半面)			
講師： 大原 甫			
内容：	足の筋力の衰えを補う運動で転倒防止・歩幅を広げ、若々しく歩くためにペットボトルを使った筋トレや、椅子に座りながら出来るトレーニングで筋力アップをめざします。		
	回数	料金	
10月	1 8 15 22 29	11	¥5,610
11月	12 19 26		
12月	3 17 24		
2021年1月	7 14 21	9	¥4,590
2月	4 18 25		
3月	4 11 18		

教室NO 34-43	<b>いきいき元気教室A</b>	<b>金</b>	
対象・定員： 高齢者・運動初心者	20名		
曜日・時間： 金 10:50 ~ 11:50			
回数： 全 18回			
場所： 研修室(半面)			
講師： 小倉 恵子			
内容：	イスに座りながら行う健康体操を実施します。体力に自信のない方もご参加いただけます。		
	回数	料金	
10月	2 9 30	9	¥4,590
11月	6 13 20 27		
12月	18 25		
2021年1月	8 15 29	9	¥4,590
2月	5 12		
3月	5 12 19 26		

教室NO 34-33	<b>ゆったりヨガA</b>	<b>金</b>	
対象・定員： 15歳以上(中学生を除く)	20名		
曜日・時間： 金 18:45 ~ 19:45			
回数： 全 17回			
場所： 研修室(全面)			
講師： 朝倉 久美子			
内容：	1週間の疲れを取る、金曜夜のクラスです。ゆったりとした呼吸と動作で心と身体をリセットします。		
	回数	料金	
10月	2 9 30	8	¥4,480
11月	6 13 27		
12月	18 25		
2021年1月	8 15 29	9	¥5,040
2月	5 12		
3月	5 12 19 26		

教室NO 34-31	<b>バドミントン中級</b>	<b>金</b>	
対象・定員： 15歳以上(中学生を除く)	24名		
曜日・時間： 金 14:50 ~ 16:30			
回数： 全 11回			
場所： サブアリーナ(半面)			
講師： ラケットショップフジ			
内容：	バドミントンの経験のある方が対象で、ルールや攻守のテクニックまでを覚える初級者対応のプログラムです。基礎からやり直したい人にも最適です。		
	回数	料金	
10月	16 30	5	¥4,350
11月	27		
12月	11 25		
2021年1月	8 15 29	6	¥5,220
2月	12		
3月	12 19		

- 【スポーツ教室を受講される皆様へ】**
- \*入金時、感染症対策チェックリストを確認いただきご署名をお願いいたします。
  - \*教室参加の際は、毎回検温、体調のチェックをお願いします。健康状態を考慮し、無理せずご参加ください。
  - \*全教室にてマスク(衿ぐけ 伊等)着用でご受講いただきます。
  - \*受講料は3カ月分を10月初回教室前までと12月最終レッスン日までに納入していただけます。
  - \*一度納入された受講料は返金いたしかねますのでご了承ください。
  - \*教室が始まる5分前には会場に集合して下さい。
  - 運動に適した服装・室内シューズ・タオル・マスク(衿ぐけ 伊等)飲み物(ふたつきのボトル)をご用意ください。
  - 着替えはサブアリーナ1階更衣室をご利用ください。(定員入れ替え制 男子7名 女子6名 コインロッカー使用不可)貴重品の管理は各自をお願いいたします。
  - \*緊急時や天候等の影響により休講になる場合は、教室1時間前までにとどろきアリーナのホームページにてお知らせいたしますのでご確認をお願いいたします。
  - \*教室内の写真・ビデオ撮影はご遠慮ください。
  - \*受講者以外の参加はご遠慮ください。
  - \*お子様のみ参加の教室は送迎など各自でご配慮ください。
  - \*各バドミントン教室のラケットの貸し出しはございません。
  - \*妊娠中の保護者様の参加は、ご自身の責任でご判断ください。参加される場合は教室初日に講師までご申告ください。
  - \*ベビーカーでお越しの際は、1F女子更衣室横のベビーカー置場をお願いいたします。

教室NO 34-26	<b>ZUMBA</b>	<b>木</b>	
対象・定員： 15歳以上(中学生を除く)	30名		
曜日・時間： 木 19:00 ~ 20:00			
回数： 全 24回			
場所： 体育室(半面)			
講師： 東矢 修子			
内容：	ラテンダンスの要素を取り入れたエクササイズで、身体を動かす楽しさを体感し、シェイプアップを図ります。		
	回数	料金	
10月	1 8 15 22 29	13	¥8,710
11月	5 12 19 26		
12月	3 10 17 24		
2021年1月	7 14 21 28	11	¥7,370
2月	4 18 25		
3月	4 11 18 25		

教室NO 34-41	<b>いきいき元気教室B</b>	<b>金</b>	
対象・定員： 高齢者・運動初心者	20名		
曜日・時間： 金 13:00 ~ 14:00			
回数： 全 18回			
場所： 研修室(半面)			
講師： 小倉 恵子			
内容：	イスに座りながら行う健康体操を実施します。体力に自信のない方もご参加いただけます。		
	回数	料金	
10月	2 9 30	9	¥4,590
11月	6 13 20 27		
12月	18 25		
2021年1月	8 15 29	9	¥4,590
2月	5 12		
3月	5 12 19 26		

教室NO 34-34	<b>ゆったりヨガB</b>	<b>金</b>	
対象・定員： 15歳以上(中学生を除く)	20名		
曜日・時間： 金 20:00 ~ 21:00			
回数： 全 17回			
場所： 研修室(全面)			
講師： 朝倉 久美子			
内容：	1週間の疲れを取る、金曜夜のクラスです。ゆったりとした呼吸と動作で心と身体をリセットします。		
	回数	料金	
10月	2 9 30	8	¥4,480
11月	6 13 27		
12月	18 25		
2021年1月	8 15 29	9	¥5,040
2月	5 12		
3月	5 12 19 26		

教室NO 34-32	<b>小学生バドミントン</b>	<b>金</b>	
対象・定員： 小学生	24名		
曜日・時間： 金 17:00 ~ 18:00			
回数： 全 11回			
場所： サブアリーナ(半面)			
講師： ラケットショップフジ			
内容：	小学生対象のバドミントン教室です。始めたばかりの小学生も楽しみながら基礎を学べます。		
	回数	料金	
10月	16 30	5	¥3,850
11月	27		
12月	11 25		
2021年1月	8 15 29	6	¥4,620
2月	12		
3月	12 19		

- (よちよち赤ちゃんwithママケア、親子フィットネス受講の皆様へ)
- 左胸にはがき大の名札を縫い付けてください。(安全ピン止めは危険です)
- 保護者(苗字)・子供(なまえ)を白い布にひらがなで書き、簡単に縫い付けてください。
- 親子フィットネス受講の皆様は、出席カードを作ってください。形は自由ですが、A5(このご案内用紙の半分のサイズ)程度の大きさの台紙に3cm四方のマスを教室回数分作ってください。名前をひらがなで記入ください。
- 出席カードにはスタンプを押しますので毎回ご持参ください。