

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・料金: 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			
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	27	10	¥10,200
11月	10	17	(〇研修室開催)			
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クラスです。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		

教室NO 34-19 太極拳入門 木

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。

日程					回数	料金
10月	1	8	15	22	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 34-2 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	27	10	¥10,200
11月	10	17	(〇研修室開催)			
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						

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: 研修室(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 34-44 60歳からの筋力づくり教室 木

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。

日程					回数	料金
10月	1	8	15	22	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 34-7 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		

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 34-15 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・料金: 全 13回
 場所: 研修室(全面)
 講師: バロン希三子

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。副交感神経の動きを高め、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				
1月	6	20			6	¥4,920
2月	3★	17	(★体育室開催)			
3月	10	17				

教室NO 34-26 ZUMBA 木

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。

日程					回数	料金
10月	1	8	15	22	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 34-16 室内テニスA 木

対象・定員：15歳以上(中学生を除く) 45名
 曜日・時間：木 9:10 ~ 10:40
 回数・料金：全 18回
 場所：メインアリーナ(全面)
 講師：安藤 稔

内容：天候に左右されない室内での教室です。メインアリーナで室内コート3面を使用し、初心者から上級者まで、それぞれのクラスにわけて科学的にわかりやすく指導します。

日程 (ラケットの貸出はございません)					回数	料金
10月	15	22	29		8	¥8,160
11月	5	12	19	26		
12月	3					
2021年1月	14	21	28		10	¥10,200
2月	4	18	25			
3月	4	11	18	25		

教室NO 34-17 室内テニスB 木

対象・定員：15歳以上(中学生を除く) 45名
 曜日・時間：木 12:30 ~ 14:00
 回数・料金：全 18回
 場所：メインアリーナ(全面)
 講師：安藤 稔

内容：天候に左右されない室内での教室です。メインアリーナで室内コート3面を使用し、初心者から上級者まで、それぞれのクラスにわけて科学的にわかりやすく指導します。

日程 (ラケットの貸出はございません)					回数	料金
10月	15	22	29		8	¥8,160
11月	5	12	19	26		
12月	3					
2021年1月	14	21	28		10	¥10,200
2月	4	18	25			
3月	4	11	18	25		

教室NO 34-18 室内テニスC 木

対象・定員：15歳以上(中学生を除く) 45名
 曜日・時間：木 14:10 ~ 15:40
 回数・料金：全 18回
 場所：メインアリーナ(全面)
 講師：安藤 稔

内容：天候に左右されない室内での教室です。メインアリーナで室内コート3面を使用し、初心者から上級者まで、それぞれのクラスにわけて科学的にわかりやすく指導します。

日程 (ラケットの貸出はございません)					回数	料金
10月	15	22	29		8	¥8,160
11月	5	12	19	26		
12月	3					
1月	14	21	28		10	¥10,200
2月	4	18	25			
3月	4	11	18	25		

教室NO 34-23 フットサル1・2 木

対象・定員：小学1・2年生 40名
 曜日・時間：木 16:00 ~ 17:10
 回数・料金：全 17回
 場所：メインアリーナ(全面)
 講師：フロンターレ

内容：初心者から参加可能な教室です。ボールの蹴り方・止め方から教えます。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。

日程					回数	料金
10月	22	29			7	¥7,840
11月	5	12	19	26		
12月	3					
1月	14	21	28		10	¥11,200
2月	4	18	25			
3月	4	11	18	25		

教室NO 34-24 フットサル3・4 木

対象・定員：小学3・4年生 40名
 曜日・時間：木 17:25 ~ 18:35
 回数・料金：全 17回
 場所：メインアリーナ(全面)
 講師：フロンターレ

内容：初心者から参加可能な教室です。ボールの蹴り方・止め方から教えます。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。

日程					回数	料金
10月	22	29			7	¥7,840
11月	5	12	19	26		
12月	3					
1月	14	21	28		10	¥11,200
2月	4	18	25			
3月	4	11	18	25		

教室NO 34-25 フットサル5・6 木

対象・定員：小学5・6年生 40名
 曜日・時間：木 18:50 ~ 20:00
 回数・料金：全 17回
 場所：メインアリーナ(全面)
 講師：フロンターレ

内容：初心者から参加可能な教室です。ボールの蹴り方・止め方から教えます。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。

日程					回数	料金
10月	22	29			7	¥7,840
11月	5	12	19	26		
12月	3					
1月	14	21	28		10	¥11,200
2月	4	18	25			
3月	4	11	18	25		

教室NO 34-22 フットサルレディース 木

対象・定員：15歳以上(中学生を除く) 20名
 曜日・時間：木 10:55 ~ 12:15
 回数・料金：全 17回
 場所：メインアリーナ(半面)
 講師：フロンターレ

内容：初心者から参加可能な教室です。ボールの蹴り方・止め方から教えます。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。

日程					回数	料金
10月	22	29			7	¥8,610
11月	5	12	19	26		
12月	3					
2021年1月	14	21	28		10	¥12,300
2月	4	18	25			
3月	4	11	18	25		

教室NO 34-42 ロコモ体操 金

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・料金：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。

日程					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 A・B 34-43・41 いぎいき元気教室A いぎいき元気教室B 金

対象・定員：高齢者・運動初心者 各 20名
 曜日・時間：金 A 10:50-11:50 B 13:00-14:00
 回数・料金：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でもご参加いただけます。

日程					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 34-38 よちよち赤ちゃんwithママケア 金

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・料金：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ヒーママッサージ・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。

日程					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 A・B 34-33・34 ゆったりヨガA ゆったりヨガB 金

対象・定員：15歳以上(中学生を除く) 各20名
 曜日・時間：金 A 18:45-19:45 B 20:00-21:00
 回数・料金：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。

日程					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		

スクール型教室(随時募集中！) 川崎フレイズサンダース

★バスケットボールスクールサテライト★
 (THUNDERS KIDS)
 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)
 イナズマクラス(小学5~6年生)

★チアダンススクール★
 (IRIS GIRLS)
 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/>

教室NO 34-30 バトミントン入門 金

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・料金：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スイングの仕方、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、初めてバトミントンを楽しみたい方に最適です。

日程 (ラケットの貸出はございません)					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				

教室NO 34-31 バトミントン中級 金

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・料金：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：バト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。

日程 (ラケットの貸出はございません)					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				

教室NO 34-32 小学生バトミントン 金

対象・定員：小学生 24名
 曜日・時間：金 17:00 ~ 18:00
 回数・料金：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：小学生対象のバトミントン教室です。始めたばかりの小学生も楽しみながら基礎を学べます。

日程 (ラケットの貸出はございません)					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				