

👣 マーク は裸足で行います。 ☆ 各教室体験(有料)できます。

## 気功 月

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 15名  
 曜日・時間： 月 9:15 ~ 10:30  
 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	4	11	18		8	¥4,480
11月	8	15				
12月	6	13	20			

## ソフトバレーボール 月

対象・定員： 小学生 18名  
 曜日・時間： 月 17:00 ~ 18:15  
 場 所：サブアリーナ(半面)  
 講 師：佐藤 猛

内 容：ソフト(ゴム製)なボールを使ったバレーボールです。柔らかいボールなので、突き指の心配もなく楽しく運動できます。

日程					回数	料金
10月	4	11	18		10	¥5,600
11月	1	8	15	29		
12月	6	13	20			

## 幼児体操教室 火

対象・定員： 年中・年長児 20名  
 曜日・時間： 火 15:45 ~ 16:45  
 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 (★体育室開催)					回数	料金
10月	5	12	19*	26	11	¥11,220
11月	2*	9*	16*	30*		
12月	7	14*	21*			

## やさしいヨガ 水

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 12名  
 曜日・時間： 水 14:10 ~ 15:10  
 場 所：研修室(全面)  
 講 師：朝倉 久美子

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 (★体育室開催)					回数	料金
10月	6	13	20	27	10	¥5,600
11月	10*	17*	24			
12月	1*	8	15*			

## 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) 20名  
 曜日・時間： 水 16:30 ~ 17:30  
 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	6	13	20	27	11	¥7,370
11月	10	17	24			
12月	1	8	15	22		

## 楽しいバレーボール 月

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 18名  
 曜日・時間： 月 10:00 ~ 11:40  
 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	4	11	18		9	¥6,930
11月	1	8	29			
12月	6	13	20			

## 親子スポーツA 火

対象・定員： 3・4歳児と保護者 (2017.4.2~2019.4.1生れ) 15組  
 曜日・時間： 火 9:30 ~ 10:30  
 場 所：サブアリーナ(半面)  
 講 師：若松奈津子・渡邊寛恵

内 容：親子で遊びながら運動能力を高めます。跳び箱・平均台・7・7ボール等を使い、様々な身体感覚を体験します。(妊娠されている保護者様の参加はできません。)

日程					回数	料金
10月	5	12	19	26	11	¥6,820
11月	2	9	16	30		
12月	7	14	21			

## 小学生体操教室 火

対象・定員： 小学生 15名  
 曜日・時間： 火 17:00 ~ 18:00  
 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・鉄棒を、苦手克服や上達を目指して教わります。

日程 (★体育室開催)					回数	料金
10月	5	12	19*	26	11	¥11,220
11月	2*	9*	16*	30*		
12月	7	14*	21*			

## 親子フィットネス 水

対象・定員： 年少~年長児と保護者 10組  
 曜日・時間： 水 15:30 ~ 16:30  
 場 所：研修室(全面)  
 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験し、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 (★体育室開催)					回数	料金
10月	6	13	20	27	10	¥7,700
11月	10*	17*	24			
12月	1*	8	15*			

## ジュニアヒップホップ 水

対象・定員： 小学生 18名  
 曜日・時間： 水 18:00 ~ 19:15  
 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 (★体育室開催)					回数	料金
10月	6	13	27		9	¥6,930
11月	10*	17*	24			
12月	1*	8	15*			

## 親子のびのび体操教室 月

対象・定員： 3歳児と保護者 (2018.4.2~2019.4.1生れ) 10組  
 曜日・時間： 月 10:50 ~ 11:50  
 場 所：研修室(全面)  
 講 師：石塚 志織

内 容：やわらかいボールなどの道具を使いながら、音楽に合わせて身体を動かします。様々な動きを取り入れて、親子で楽しく運動します。

日程					回数	料金
10月	4	11	18		8	¥6,160
11月	8	15				
12月	6	13	20			

## 親子スポーツB 火

対象・定員： 3・4歳児と保護者 (2017.4.2~2019.4.1生れ) 15組  
 曜日・時間： 火 10:45 ~ 11:45  
 場 所：サブアリーナ(半面)  
 講 師：若松奈津子・渡邊寛恵

内 容：親子で遊びながら運動能力を高めます。跳び箱・平均台・7・7ボール等を使い、様々な身体感覚を体験します。(妊娠されている保護者様の参加はできません。)

日程					回数	料金
10月	5	12	19	26	11	¥6,820
11月	2	9	16	30		
12月	7	14	21			

## ストレッチ健康体操 水

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 15名  
 曜日・時間： 水 10:45 ~ 11:45  
 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をリフレッシュ！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	6	13	20	27	10	¥6,700
11月	10	17	24			
12月	8	15	22			

## スポーツチャンバラ 水

対象・定員： 年少~小学生 10名  
 曜日・時間： 水 16:45 ~ 17:45  
 場 所：研修室(全面)  
 講 師：田村 勝家

内 容：公平・安全・自由を基本理念に、頭を守る面と痛くない「I」を身につけて現代版チャンバラです。礼儀作法を大切にしながら敏捷性と瞬発力を高めます。

日程 (★体育室開催)					回数	料金
10月	6	13	27		9	¥6,030
11月	10*	17*	24			
12月	1*	8	15*			

## アロマリラックス 水

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 15名  
 曜日・時間： 水 19:45 ~ 21:00  
 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、リラクセスしていきます。

日程 (★体育室開催)					回数	料金
10月	6	13	20	27	10	¥8,200
11月	10*	17*	24			
12月	1*	8	15*			

## NEW ZUMBA60 月

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 12名  
 曜日・時間： 月 12:55 ~ 13:55  
 場 所：研修室(半面)  
 講 師：長瀬 靖子

内 容：ラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすエクササイズです。音楽や雰囲気を楽しみながら気持ちよく汗をかけるレッスンです。

日程					回数	料金
10月	4	11	18		9	¥5,040
11月	1	8	15			
12月	6	13	20			

## 骨盤エクササイズ 火

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 15名  
 曜日・時間： 火 10:45 ~ 11:45  
 場 所：体育室(半面)  
 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	5	12	19	26	11	¥6,160
11月	2	9	16	30		
12月	7	14	21			

**教室のお申込みは、**  
**9月16日(木) 9時~**  
**(来館・入金による先着順)**

※現在受講中の方を優先にご案内しております。  
 定員に達した教室はキャンセルが出た場合、都度募集をいたします。  
**【教室の空き状況】は、とどろきアリーナホームページにて9月15日15時よりご案内します。**

**(お問合せ)川崎市とどろきアリーナ**  
**044-798-5000**  
<https://todoroki-arena.com/>

## 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) 10名  
 曜日・時間： 水 13:00 ~ 14:30  
 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。新国立劇場で舞台上立つ講師から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
9月	22	29			11	¥9,570
10月	6	13	20	27		
11月	10	17	24			
12月	1	8				

**【アロマリラックスを受講される皆様へ】**  
**営業時間短縮等で中止となる場合がございます。予めご了承ください。**  
 ☆ 教室開催中止連絡等はとどろきアリーナホームページに掲載いたしますのでご確認ください。  
 ☆ 登録制で受講枠を確保いたします。  
 ☆ 受講料のお支払いは、当日払い(1回分820円)のご入金となります。

**スクール型教室(随時募集中!)**  
**川崎フレイズセンター**  
**★バスケットボールスクールサテライト★**  
 (THUNDERS KIDS)  
 フラッシュ・スパークルクラス(4歳~小学1年生)  
 ライトニング・ボルトクラス (小学2~4年生)  
 イナズマ・ブリッツクラス (小学5年生~中学生)  
**★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)

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)  
 高齢者・運動初心者向け教室

幼児・小学生向け教室  
 親子向け教室

# 川崎市とどろきアリーナ 2021年度定期スポーツ教室(2021年10月～12月) 開催教室案内

(お問合せ) 川崎市とどろきアリーナ 044-798-5000 <https://todoroki-arena.com/>

### 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  
 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	7	14	28	7	¥7,840
11月	18	25			
12月	2	16			

### 室内テニスA 木

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 60名  
 曜日・時間： 木 9:10～10:40  
 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	7	14	28	7	¥7,140
11月	18	25			
12月	2	16			

### 60歳からの筋力づくり教室 木

対象・定員： 60歳以上 15名  
 曜日・時間： 木 10:45～11:45  
 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シや、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	7	14	21	9	¥4,590
11月	4	18	25		
12月	2	16	23		

### バドミントン入門 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  
 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、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。

日程 (ラケットの貸出はございません)				回数	料金
10月	8	22		6	¥5,220
11月	19	26			
12月	10	24			

### 親子スキンシップ 金

対象・定員： 2歳児と保護者 (2019.4.2～2020.4.1生れ) 20組  
 曜日・時間： 金 10:00～11:00  
 場 所：サブアリーナ(半面)  
 講 師：神谷厚子・杉浦恵子

内 容：手遊び・ダンスなど多彩なプログラムで親子の絆を深めます。日々の遊びと運動がいっぱいあります。

日程				回数	料金
10月	1	8	15	12	¥7,440
11月	5	19	26		
12月	3	10	17		

### フットサル3・4 木

対象・定員： 小学3・4年生 35名  
 曜日・時間： 木 17:25～18:35  
 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	7	14	28	7	¥7,840
11月	18	25			
12月	2	16			

### 室内テニスB 木

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 60名  
 曜日・時間： 木 12:30～14:00  
 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	7	14	28	7	¥7,140
11月	18	25			
12月	2	16			

### ZUMBA 木

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 35名  
 曜日・時間： 木 19:00～20:00  
 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	7	14	21	11	¥7,370
11月	4	18	25		
12月	2	9	16		

### バドミントン中級 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  
 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。

日程 (ラケットの貸出はございません)				回数	料金
10月	8	22		6	¥5,220
11月	19	26			
12月	10	24			

### 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 10組  
 曜日・時間： 金 11:00～11:50  
 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。

日程				回数	料金
10月	1	15	22	9	¥6,030
11月	5	19	26		
12月	3	10	24		

### フットサル5・6 木

対象・定員： 小学5・6年生 10名  
 曜日・時間： 木 18:50～20:00  
 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	7	14	28	7	¥7,840
11月	18	25			
12月	2	16			

### 室内テニスC 木

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 40名  
 曜日・時間： 木 14:10～15:40  
 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	7	14	28	7	¥7,140
11月	18	25			
12月	2	16			

### ゆったりヨガ 金

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 30名  
 曜日・時間： 金 19:00～20:00  
 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	1	8	29	7	¥3,920
11月	5	19	26		
12月	17				

### 小学生バドミントン 金

対象・定員： 小学生 24名  
 曜日・時間： 金 17:00～18:00  
 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。

日程 (ラケットの貸出はございません)				回数	料金
10月	8	22		6	¥4,620
11月	19	26			
12月	10	24			

### ロコモ体操 金

対象・定員： 高齢者・運動初心者 10名  
 曜日・時間： 金 9:30～10:30  
 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ただけの簡単な運動を行います。

日程				回数	料金
10月	8	15	29	8	¥4,080
11月	5	19	26		
12月	3	17			

### 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) 15名  
 曜日・時間： 木 10:55～12:15  
 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	7	14	28	7	¥8,610
11月	18	25			
12月	2	16			

### 太極拳入門 木

対象・定員： 15歳以上(中学生を除く) 35名  
 曜日・時間： 木 13:50～14:50  
 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	7	14	21	11	¥6,160
11月	4	18	25		
12月	2	9	16		

**【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(ネックイヤー等)着用でご受講いただきます。
- \*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(ネックイヤー等)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。
- \*貴重品の管理は各自でお願いいたします。
- \*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ください。
- \*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。
- \*健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てお申込みください。
- \*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。(親子スポーツABはご参加いただけません。)
- \*☆プログラムは変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

### いきいき元気教室A 金

対象・定員： 高齢者・運動初心者 10名  
 曜日・時間： 金 10:45～11:45  
 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	8	15	29	8	¥4,080
11月	5	19	26		
12月	3	17			

### いきいき元気教室B 金

対象・定員： 高齢者・運動初心者 各 10名  
 曜日・時間： 金 13:00～14:00  
 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	1	8	29	7	¥3,570
11月	5	19	26		
12月	17				

**教室のお申込み 9月16日(木) 9時～(来館・入金による先着順)**  
 ※現在受講中の方を優先にご案内しております。定員に達した教室はキャンセルが出た場合、都度募集をいたします。  
**【教室の空き状況】は、とどろきアリーナホームページにて9月15日15時よりご案内します。**

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