令和8年度スポーツ教室第4期（1月～3月）

大人向け教室

曜日	教室No.	教室名/講師名	対象年齢	時間/場所	実施日							開講回数	定員	参加料	内容
月	A101	卓球（初級）	15歳以上（中学生を除く）	9:00～10:30	1/4	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	9回	45名	¥7,830	これから卓球を始めたい方や、基礎からやり直したい方向けです。
		鈴木　和久		大体育室	3/15	3/29									
	A102	卓球（中級）	15歳以上（中学生を除く）	10:35～12:05	1/4	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	9回	45名	¥7,830	30回以上のストロークができる方や、更にスキルアップをしたい方向けです。
		鈴木　和久		大体育室	3/15	3/29									
	A103	月曜バレーボール	15歳以上（中学生を除く）	12:15～13:45	1/4	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	9回	25名	¥8,370	楽しみながらバレーボールの基本習得と技術の向上を目指します。
		小川　秋男		小体育室	3/15	3/29									
	A104	ZUMBA GOLD	15歳以上（中学生を除く）	14:00～15:00	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	3/15	8回	50名	¥6,720	ラテン系の曲を中心に様々なエクササイズを楽しみます。
		KIYOMI		小体育室	3/29										
火	A201	火曜バレーボール	15歳以上（中学生を除く）	9:00～10:45	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	11回	25名	¥10,230	楽しみながらバレーボールの基本習得と技術の向上を目指します。
		小川　秋男		小体育室	3/2	3/9	3/16	3/30							
	A203	やさしいヨガ	15歳以上（中学生を除く）	12:30～13:30	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	11回	50名	¥9,240	背骨を動かし、肩こりや腰痛の予防・改善を目指すYOGAです。
		MISATO		小体育室	3/2	3/9	3/16	3/30							
	A204	パワーヨガ	15歳以上（中学生を除く）	13:40～14:40	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	11回	50名	¥9,240	全身をくまなく使い、爽快感を味わえる運動量多めのYOGAです。
		MISATO		小体育室	3/2	3/9	3/16	3/30							
	A205	からだ改善ヨガ	15歳以上（中学生を除く）	14:50～15:50	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	11回	50名	¥9,240	姿勢・呼吸・筋バランスを整え、日常の不調を改善するためのYOGAです。
		MISATO		小体育室	3/2	3/9	3/16	3/30							
	A206	サッカー&フットサル	中学生以上	19:30～21:00	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	10回	30名	¥8,900	パス練習、反射神経を鍛えるトレーニングやゲーム等を行います。
		FCゴール		大体育室	3/2	3/9	3/16								
水	A301	バドミントン（実践）	15歳以上（中学生を除く）	9:00～10:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/24	12回	45名	¥11,280	経験者で、ダブルスのゲームができる方向けです。
		ラケットショップフジ		大体育室	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31						
	A302	バドミントン（基礎）	15歳以上（中学生を除く）	10:45～12:15	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/24	12回	45名	¥11,280	これから始めたい方や、基礎からやり直したい方向けです。
		ラケットショップフジ		大体育室	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31						
	A303	みんなのフラ	15歳以上（中学生を除く）	12:00～13:00	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	11回	50名	¥9,240	フラダンスと有酸素運動を融合したプログラムです。
		加賀尾　元美		小体育室	2/24	3/3	3/10	3/17							
	A304	42式太極剣	15歳以上の太極拳経験者（中学生を除く）	14:40～15:55	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	12回	50名	¥10,080	始めは総合42式太極拳を行います。メインは剣を使った42式太極剣です。
		松本　桂子		小体育室	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24						
木	A401	大人のテニス	18歳以上	9:00～10:15	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	11回	15名	¥13,200	「テニスエキスプレス」を採用し、初心者でもより早く学んで楽しめるメニューを行います。
		田辺　雅章		大体育室	3/4	3/11	3/18	3/25							
	A402	ピラティス①	15歳以上（中学生を除く）	12:20～13:20	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	11回	35名	¥9,240	負荷が少なく緩やかな動きで体の奥の筋肉を鍛えるトレーニングです。
		菅野　桃与		小体育室	3/4	3/11	3/18	3/25							
	A403	ピラティス②	15歳以上（中学生を除く）	13:30～14:30	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	11回	35名	¥9,240	負荷が少なく緩やかな動きで体の奥の筋肉を鍛えるトレーニングです。
		菅野　桃与		小体育室	3/4	3/11	3/18	3/25							
	A404	ピラティス③	15歳以上（中学生を除く）	14:40～15:40	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	11回	35名	¥9,240	負荷が少なく緩やかな動きで体の奥の筋肉を鍛えるトレーニングです。
		菅野　桃与		小体育室	3/4	3/11	3/18	3/25							
	A405	いきいき体操①	60歳以上	12:30～13:30	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	10回	35名	¥7,800	身体に必要な筋肉や柔軟性を養い姿勢の改善にも役立ちます。
		澤井　純子		大体育室	3/4	3/18	3/25								
	A406	いきいき体操②	60歳以上	13:40～14:40	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	10回	35名	¥7,800	身体に必要な筋肉や柔軟性を養い姿勢の改善にも役立ちます。
		澤井　純子		大体育室	3/4	3/18	3/25								
	A407	スポンジテニス	中学生以上	16:00～17:00	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	11回	12名	¥9,790	柔らかいボールを使用するので、気軽に安心して楽しめます。日頃の運動不足解消が期待できます。
		田辺　雅章		小体育室（半面）	3/4	3/11	3/18	3/25							
金	A501	けんこう貯筋体操	65歳以上	12:30～13:30	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	12回	35名	¥8,160	体力に自信のない方でも大丈夫です。ゆっくり、じっくり筋力をつけましょう。
		岩瀬　和恵		小体育室	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26						
	A502	格闘エクササイズ	15歳以上（中学生を除く）	13:45～14:45	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	12回	50名	¥10,080	音楽に合わせ、ボクシングの動作と筋力トレーニングを融合させた爽快感のある有酸素運動です。
		遠藤　昌彦		小体育室	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26						
土	A601	ベルビックエクササイズ	15歳以上（中学生を除く）	18:30～19:30	1/9	1/16	1/23	2/6	2/13	2/27	3/13	9回	50名	¥7,560	骨盤調整のストレッチや骨盤を支える筋肉を鍛えます。
		杉田　茂子		小体育室	3/20	3/27									

◆ 下記教室はいずれかの申込み受付となりますが、空きがあれば再募集時に他方の申込みも可能です。
・卓球（初級/中級）・バレーボール（月曜/火曜）・バドミントン（実践/基礎）
・ピラティス（①/②/③）・いきいき体操（①/②）
◆ 令和7年度まで実施していた送迎サービスにつきましては、諸事情により休止させていただきます。準備が整い次第ご案内いたします。
◆ 対象年齢15歳以上は中学生を除き、18歳以上は高校生を除きます。
◆ 見 学 に つ い て：見学は教室開催日にいつでも可能です。受付で見学札をお渡ししますので、お声がけお願いいたします。
またお子様が見学される場合は必ず保護者同伴でお願いいたします。
◆ 再 募 集 に つ い て：定員に満たない教室は、12月24日（木）10:00 より再募集します。
教室の空き状況を電話で確認の上、ご来館いただき受講料をお納めください。（電話予約不可）
◆ 対象年齢について：開講期間中に対象年齢になる場合はお申込み可能です。

子ども向け教室

曜日	教室No.	教室名/講師名	対象年齢	時間/場所	実施日							開講回数	定員	参加料	内容
火	J201	サッカー&フットサル（幼児）	年中～年長	16:00～16:50	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	10回	30名	¥7,800	ボールを使用して運動神経を刺激します。簡単な運動から少々難度の高い運動までチャレンジしていきます。
		FCゴール		大体育室	3/2	3/9	3/16								
	J202	サッカー&フットサル（ジュニア①）	小学1～3年生	17:00~18:00	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	10回	40名	¥7,800	楽しみながら、簡単な基礎練習から少々難度の高い練習までチャレンジしていきます。
		FCゴール		大体育室	3/2	3/9	3/16								
	J203	サッカー&フットサル（ジュニア②）	小学3～6年生	18:10~19:20	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	10回	35名	¥7,800	基礎技術向上を目的に、楽しみながら技術向上・チームワークを身に付けていきます。
		FCゴール		大体育室	3/2	3/9	3/16								
	J204	火曜こどもダンス①	年中～小学3年生	16:10～17:10	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	11回	30名	¥8,690	HIPHOP系のダンスです。表現力と柔軟性を培い、自主性を養い、可能性を広げていけるようひとりひとりに向き合って行きます。
		こりん		小体育室	3/2	3/9	3/16	3/30							
	J205	火曜こどもダンス②	小学3年生～中学生	17:15～18:15	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	11回	30名	¥8,690	HIPHOP系のダンスです。表現力と柔軟性を培い、自主性を養い、可能性を広げていけるようひとりひとりに向き合って行きます。
		こりん		小体育室	3/2	3/9	3/16	3/30							
水	J301	げんきいっぱい！親子うんどうあそび	2歳～4歳児と保護者	9:15～10:15	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	3/24		6回	30組	¥4,680	元気いっぱいの2･3･4歳児！楽しいが一番！自由に思いのまま動き、運動神経の土台を作りましょう。※対象年齢外のお子様を同伴しての参加はご遠慮ください。
		杉田　茂子		小体育室											
	J302	おやこピラティス	生後3ヶ月～3歳の幼児と保護者	10:35～11:35	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	3/24		6回	30組	¥840 ※都度払い	お子様と遊びながらピラティスでからだを整えます。※対象年齢外のお子様を同伴しての参加はご遠慮ください。
		杉田　茂子		小体育室											
木	J401	幼児体操	年少～年長	15:10～16:10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	11回	16名	¥8,690	様々な運動遊びやマット・跳び箱・鉄棒の基本的な運動を行うことで、身体を動かす楽しさを感じながら運動能力の向上を目指します。※保護者の方にお子様の付き添いをお願いする場合があります。
		Mizutori Sports Club		大体育室	3/4	3/11	3/18	3/25							
	J402	小学生体操	小学生	16:20～17:20	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	11回	20名	¥8,690	マット・跳び箱・鉄棒の基本的な運動から発展技まで個々の能力に合わせて行うことで、運動能力及び技能向上を目指します。
		Mizutori Sports Club		大体育室	3/4	3/11	3/18	3/25							
	J403	ジュニアテニス①	小学1～3年生	16:00～17:00	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	11回	12名	¥9,790	「PLAY&STAY」というメニューを採用した、初心者やジュニアに通じたメニューで 行います。
		田辺　雅章		小体育室（半面）	3/4	3/11	3/18	3/25							
	J404	ジュニアテニス②	小学3年生～中学1年生	17:10～18:10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	11回	24名	¥9,790	「PLAY&STAY」というメニューを採用した、初心者やジュニアに通じたメニューで行います。
		田辺　雅章		小体育室	3/4	3/11	3/18	3/25							
金	J501	金曜こどもダンス①	小学1～4年生	15:50～16:50	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	12回	20名	¥9,480	主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。
		Aimi		研修室1	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26						
	J502	金曜こどもダンス②	小学4年生～中学生	17:00～18:00	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	12回	20名	¥9,480	主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。
		Aimi		研修室1	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26						

月謝制子ども向け教室 ※チアダンスへの申込は、施設受付までお越しください。

曜日	教室No.	教室名/講師名	対象年齢	時間/場所	実施日						開講回数	定員	参加料	内容
月	M101	チアダンス①	年少～年長	15:20～16:20	1/4	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	9回	15名	1月：3,840円 2月：5,760円 3月：7,680円	NEC RED ROCKETS 元SPARKLESチアリーダー キャプテンの経歴を持つCHIE先生と楽しく学びましょう。 ※1回あたり¥1,920
		CHIE		研修室1	3/8	3/15	3/29							
	M102	チアダンス②	小学1～3年生	16:30～18:00	1/4	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	9回	15名	1月：4,400円 2月：6,600円 3月：8,800円	NEC RED ROCKETS 元SPARKLESチアリーダー キャプテンの経歴を持つCHIE先生と楽しく学びましょう。 ※1回あたり¥2,200
		CHIE		研修室1	3/8	3/15	3/29							
	M103	バスケットボール（フラッシュクラス）	年中～小学1年生	15:20～16:20	1/4	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	9回	30名	自分の身体の動かし方をはじめ、ボールの扱い方を学びます。チームルールを通してバスケットボールのマインドの基礎を学びます。	
		川崎ブレイブサンダース		小体育室	3/8	3/15	3/29							
	M104	バスケットボール（ライトニングクラス）	初心者 小学2～4年生	16:20～17:20	1/4	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	9回	30名	運動の基礎となるボディコントロール、バスケットボール技術の基礎を学びます。チームルールを通してバスケットボールのマインドを学びます。	
		川崎ブレイブサンダース		小体育室	3/8	3/15	3/29							
	M105	バスケットボール（イナズマクラス）	小学5年生～	17:20～18:20	1/4	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	9回	30名	バスケットボールに必要な基礎的なボディコントロール、バスケットボール技術の応用に挑戦します。チームルールを通してバスケットボールのマインドを浸透させます。	
		川崎ブレイブサンダース		小体育室	3/8	3/15	3/29							
水	M301	チアダンス③	小学3～中学生 ※3年生は経験者向け	16:30～18:00	1/6	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	11回	15名	1月：8,800円 2月：6,600円 3月：8,800円	NEC RED ROCKETS 元SPARKLESチアリーダー キャプテンの経歴を持つCHIE先生と楽しく学びましょう。 ※1回あたり¥2,200
		CHIE		研修室1	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31					
	M302	バスケットボール（ライトニングクラス）	初心者 小学2～4年	16:10～17:10	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	12回	30名	運動の基礎となるボディコントロール、バスケットボール技術の基礎を学びます。チームルールを通してバスケットボールのマインドを学びます。	
		川崎ブレイブサンダース		小体育室	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24				
	M303	バスケットボール（ボルトクラス）	経験者 小学2～4年生	17:15～18:15	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	12回	30名	ミニバスケットボールやクラブ活動に加えて練習機会を増やしたい、バスケットボールの更なるスキル向上を目指したい方におすすめです。所属チームで更に活躍することや中学の部活動・クラブチームなどでの活動の前に本格的なスキルアップを目指します。	
		川崎ブレイブサンダース		小体育室	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24				
木	M401	バスケットボール（フラッシュクラス）	年中～小学1年生	15:10～16:10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	11回	30名	自分の身体の動かし方をはじめ、ボールの扱い方を学びます。チームルールを通してバスケットボールのマインドの基礎を学びます。	
		川崎ブレイブサンダース		大体育室	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25					
	M402	バスケットボール（ライトニングクラス）	初心者 小学2～4年生	16:20～17:20	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	11回	30名	運動の基礎となるボディコントロール、バスケットボール技術の基礎を学びます。チームルールを通してバスケットボールのマインドを学びます。	
		川崎ブレイブサンダース		大体育室	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25					

※バスケットボール教室へのご入会手続きや詳細につきましては、ブレイブサンダースへお問い合わせください。