

第4期スポーツ教室募集案内!

【体操(リズム体操)・ストレッチ系】



教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
背骨 コンディショニング	背骨の歪みをとる独自の 体操でつらい肩こりや腰痛 などを改善します	15歳以上 30名	1月11日～2月29日 水曜日(全8回) 13:00～14:15	4300円 (保険料込み)	12月4日【日】 必着	12月6日【火】 10時～
ウェーブストレッチ & 簡単ヨガ	ウェーブを使用して カラダのコリをほぐし、 筋肉を引き締めます	15歳以上 20名	1月16日～3月12日 月曜日(全8回) 13:30～14:45	3100円 (保険料込み)	12月2日【金】 必着	12月4日【日】 10時～
ストレッチ エクササイズ	筋肉を十分に伸ばし カラダの機能を活性化させ 筋肉をスッキリさせましょう	15歳以上 30名	1月16日～3月5日 月曜日(全8回) 9:15～10:30	3100円 (保険料込み)	12月2日【金】 必着	12月4日【日】 10時～
やさしい 健康体操	体に無理のない簡単で 楽しい体操を行います	30歳以上 30名	1月11日～2月29日 水曜日(全8回) 10:45～12:00	4300円 (保険料込み)	12月4日【日】 必着	12月6日【火】 10時～
レクレーション ダンス	みんなで楽しく ダンスをします	15歳以上 50名	1月12日～3月1日 木曜日(全8回) 13:00～14:45	4300円 (保険料込み)	12月5日【月】 必着	12月7日【水】 10時～

【コアトレ系】



教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
マット サイエンス	ピラティスとヨガの 入門を行います	15歳以上 50名	1月16日～3月12日 月曜日(全8回) 19:30～20:45	4300円 (保険料込み) 教材費別途850円	12月2日【金】 必着	12月4日【日】 10時～

【フットサル】



教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
幼児 フットサル	基礎から指導します	幼稚園(年中・年長) ※対象 5・6歳児 45名	12月20日～2月28日 火曜日(全10回) 15:30～16:20	5300円 (保険料込み)	11月27日【日】 必着	11月29日【火】 10時～
小学生(低学年) フットサル	パスやドリブルの 基本を学びます	小学生 (1年～3年生) 45名	12月20日～2月28日 火曜日(全10回) 16:30～17:40	5300円 (保険料込み)		
小学生(高学年) フットサル	基礎から試合形式 まで指導します	小学生 (4年～6年生) 30名	12月20日～2月28日 火曜日(全10回) 17:45～19:15	5300円 (保険料込み)		
一般フットサル	実践に向けての 指導をします	中学生以上 25名	12月20日～2月28日 火曜日(全10回) 19:30～21:00	5300円 (保険料込み)		

【フラダンス】



教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
フラダンス入門 ～Hula～	初心者の方や フラに興味のある方に おすめのクラスです	15歳以上 60名	12月20日～2月28日 火曜日(全10回) 11:00～12:15	5300円 (保険料込み)	12月3日【土】 必着	12月5日【月】 10時～
初級フラ ～Hula～	基礎から本格的なステップ まで指導します。初心者 の方・シニアの方大歓迎!	15歳以上 60名	12月19日～3月5日 月曜日(全10回) 10:45～12:00	5300円 (保険料込み)	12月2日【金】 必着	12月4日【日】 10時～
中級フラ ～Hula～	基礎から本格的な ステップまで 指導します	15歳以上 60名	1月7日～3月3日 土曜日(全8回) 11:00～12:15	4300円 (保険料込み)	12月14日【水】 必着	12月16日【金】 10時～

※初級フラ教室は日程調整のため、当館の休館日である第4月曜日も教室を実施します。

【ダンス系】



教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
ヒップホップ	基本ステップから 本格的な動きまで 指導をします	中学生以上 30名	1月16日～3月5日 月曜日(全8回) 18:30～19:45	4300円 (保険料込み)	12月2日【金】 必着	12月4日【日】 10時～
ジャズダンス	音楽に合わせてステップを 踏みながら楽しく ダンスをします	15歳以上 30名	1月16日～3月5日 月曜日(全8回) 10:15～11:45	4300円 (保険料込み)	12月2日【金】 必着	12月4日【日】 10時～
バレエストレッチ ～さわやかダンス～	バレエの動きを取り入れた ダンスを、実践に向けた指 導・練習をしていきます	15歳以上 30名	1月16日～3月19日 月曜日(全10回) 15:00～16:15	5300円 (保険料込み)	12月2日【金】 必着	12月4日【日】 10時～

【バドミントン】



教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
初心者バドミントン教室	初めてバドミントンを する人を対象	15歳以上 20名	1月16日～3月5日 月曜日(全8回) 13:45～15:00	4300円 (保険料込み)	12月2日【金】 必着	12月4日【日】 10時～

【子供向け教室Ⅰ】

教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
親子スポーツ	親子体操やボールを使ったりグループに分かれてゲームを行います	3・4歳児と保護者 40組	12月21日～2月29日 水曜日(全10回) 9:15～10:30	5500円 (保険料2名分込み)	12月4日【日】 必着	12月6日【火】 10時～

※対象年齢は、生年月日H19年4月2日～平成21年4月1日のお子様とその保護者です。 ※保育室はありません。



【子供向け教室Ⅱ】

教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
ジュニアダンス & エアロ	子供たちを中心にリズムにのりながらカラダの基礎づくりを目指します	小学生 30名	12月21日～2月29日 水曜日(全10回) 17:30～18:45	5300円 (保険料込み)	12月4日【日】 必着	12月6日【火】 10時～



【子供向け教室Ⅲ】

教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
幼児スポーツ広場 ①班	親子のスキンシップを中心に、集団あそびを交えて元気いっぱい体を動かして遊びます	2・3歳児と保護者 30組	12月20日～2月28日 火曜日(全10回) 9:30～10:45	5500円 (保険料2名分込み)	12月3日【土】 必着	12月5日【月】 10時～
幼児スポーツ広場 ②班		2・3歳児と保護者 30組	12月20日～2月28日 火曜日(全10回) 11:00～12:15	5500円 (保険料2名分込み)		

※対象年齢は、生年月日H20年4月2日～平成22年4月1日のお子様とその保護者です。 ※保育室はありません。

※欠席の際は直接武道館へご連絡ください。



【ヨガ・ピラティス】

教室名	内容	対象・定員	日程・時間	受講料	はがき締切日	電話・来館受付開始
ピラティス	体の中心を鍛えバランスのとれた体を作り歪み・肩こり・腰痛などを改善します	15歳以上 50名	1月12日～3月15日 木曜日(全10回) 10:00～11:15	5300円 (保険料込み) 教材費別途850円	12月5日【月】 必着	12月7日【水】 10時～
ヨガ	ヨガの呼吸法を取り入れ体のストレッチを行います	15歳以上 30名	1月16日～3月5日 月曜日(全8回) 10:00～11:15	4300円 (保険料込み)	12月2日【金】 必着	12月4日【日】 10時～

※欠席の際は直接武道館へご連絡ください。

実施場所 石川記念武道館

【申込方法】

★往復はがきに ①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号を記入して、幸スポーツセンター宛にお申込み下さい。
(お1人様、1教室1通でお願いします。重複無効・はがき優先)

【申込注意事項】

- ★当選のはがきが届きましたら、1週間以内にはがきを持参し手続きをお願いします。
- ★定員を超えた教室はキャンセル待ちの順番を含め締切日翌日10時に抽選会を行います。(見学可)
- ★定員に満たない教室については、欠員分を締切日翌々日10時より電話・来館受付を致します。(来館優先・先着順)
- ※未成年の方は保護者に申込書をご記入して頂きます。
- ※申込は原則本人の方のみを受付受理致します。
- ※キャンセルの場合は、下記表をご参照下さい。来館者のみ手続きさせて頂きます。
- ※実施期間(日程)は講師の都合により変更になる場合があります。
- ※幼児スポーツ広場、ピラティス、ヨガ教室の実施会場は石川記念武道館になります。欠席時は直接「武道館」へご連絡ください。
- ※幸総合型スポーツクラブ「ぷらむ」に入会している場合、上記スポーツ教室の受講料より1割引となります。
- ※妊娠をされていて受講される場合、万が一トラブルが発生しましても当館では責任を負いかねます。
- ※受講者(お子様)以外のお子様の利用はご遠慮下さい。

【キャンセル料について】

対象期間	返金額
開催日前日より7日間前までのキャンセル	全額
開催日前日より6日間前までのキャンセル	半額
開催日当日またはそれ以降のキャンセル	返金なし

《はがき宛先・お問い合わせ先》

★ 幸スポーツセンター ★
〒212-0023 川崎市幸区戸手本町1-11-3
TEL 044-555-3011

《お問い合わせ先》

★ 石川記念武道館 ★
〒212-0053 川崎市幸区下平間357
TEL 044-544-0493