

# 令和4年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (11月)

- 大体育室・小体育室工事の為、**1か月ごと**の申込と致します。(※毎月前々月の10日に申込開始)
- 定員を超えた場合、**前月未受講生**を優先させていただきます。(※抽選で当選し未払いの方は受講扱いとなります。)
- 定員・開催場所が変更になっておりますので、各教室詳細をご確認ください。

月曜日	卓球(初級)・(中級)/島田 由明	みんなのフラ/加賀尾 元美	骨盤すっきりエクササイズ①/今泉 優子	骨盤すっきりエクササイズ②/今泉 優子
	別会場開催	中学生を除く15歳以上/ <b>定員20名</b>	☆ 20歳～60歳未満/ <b>定員16名</b>	☆ 60歳以上/ <b>定員16名</b>
	13:30～14:30	12:30～13:30	13:45～14:45	
火曜日	バレーボール/小川 秋男	ZUMBA GOLD/KIYOMI	やさしいヨガ/MISATO	パワーヨガ/MISATO
	工事期間中は休み	中学生を除く15歳以上/ <b>定員16名</b>	中学生を除く15歳以上/ <b>定員16名</b>	中学生を除く15歳以上/ <b>定員16名</b>
	12:20～13:20	12:30～13:30	13:40～14:40	
水曜日	ヨガ/MISATO	サッカー&フットサル(幼児)/北村 光	サッカー&フットサル(ジュニア①)/北村 光	サッカー&フットサル(ジュニア②)/北村 光
	中学生を除く15歳以上/ <b>定員16名</b>	14:50～16:05	工事期間中は休み	工事期間中は休み
	11/1～11/29 場所:研修室2	11/1～11/29 場所:研修室1	11/1～11/29 場所:研修室2	11/1～11/29 場所:研修室2
水曜日	サッカー&フットサル/北村 光	アイドルダンス/Minami	親子スポーツ/横浜体育クラブ	42式太極剣/松本 桂子
	16:20～17:20	☆ 6歳～小学生/ <b>定員15名</b>	15:20～16:35	15:20～16:35
	11/1～11/29 場所:研修室2	11/1～11/29 場所:研修室2	11/2～11/30(23はお休み) 場所:研修室1	11/2～11/30(23はお休み) 場所:研修室1
水曜日	バドミントン(実践)/ラケットショップフジ	バドミントン(基礎)/ラケットショップフジ	工事期間中は休み	工事期間中は休み
	工事期間中は休み	工事期間中は休み	工事期間中は休み	工事期間中は休み
	¥3,300 [全5回]	¥3,300 [全5回]	¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4回]

送迎有



...こちらのマークがついている教室は送迎が  
ございます。詳しくは別途チラシをご覧ください。  
お問い合わせください。

## ◆◆◆申し込み方法◆◆◆

- ◎往復はがき・郵便はがき持参の上来館・またはホームページからお申込みください。※裏面参照
- ◎定員を超えた場合、市内在住・在勤・在学の方を優先し抽選を行います。
- ◎同教室については1教室のみの申込となります。

**9月30日(金)必着**

状況によって、教室が変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。

# 令和4年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (11月)

木曜日	ママのリカバリーピクス/杉田 茂子 <small>生後3ヶ月～3歳の幼児と保護者/定員10組</small> <b>10:45～11:45</b> 11/10、17 場所: <b>青少年の家</b> 別会場開催 お子様と一緒に遊びながらママのカラダをリカバリーします。 <b>¥1,400 [全2回]</b>	ピラティス①/菅野 桃与 <small>中学生を除く15歳以上/定員15名</small> <b>12:20～13:20</b> 11/10～11/24 場所: 研修室2 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。 <b>¥2,000 [全3回]</b>	ピラティス②/菅野 桃与 <small>中学生を除く15歳以上/定員15名</small> <b>13:30～14:30</b> 11/10～11/24 場所: 研修室2 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。 <b>¥2,000 [全3回]</b>	ピラティス③/菅野 桃与 <small>中学生を除く15歳以上/定員15名</small> <b>14:40～15:40</b> 11/10～11/24 場所: 研修室2 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。 <b>¥2,000 [全3回]</b>
	いきいき体操①/澤井 純子 <small>☆ 60歳以上/定員16名</small> <b>12:30～13:30</b> 11/10～11/24 場所: 研修室1 <b>送迎有</b> 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。 <b>¥2,000 [全3回]</b>	いきいき体操②/澤井 純子 <small>☆ 60歳以上/定員16名</small> <b>13:40～14:40</b> 11/10～11/24 場所: 研修室1 <b>送迎有</b> 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。 <b>¥2,000 [全3回]</b>	幼児からだ遊び/横浜体育クラブ <small>令和4年度中に4～6歳になる幼児/定員10名</small> <b>15:10～16:10</b> 11/10～11/24 場所: 研修室1 遊びの中から体を動かすことの喜びを体感するとともに独立心や積極性及び平衡性・敏捷性も養います。 <b>¥2,000 [全3回]</b>	小学生体育/横浜体育クラブ <small>小学生/定員10名</small> <b>16:20～17:20</b> 11/10～11/24 場所: 研修室1 跳び箱や鉄棒を使い、基礎的な運動能力と体力を高めていきます。 <b>¥2,000 [全3回]</b>
	ジュニアテニス①②/田辺 雅章 工事期間中は休み	大人のテニス/田辺 雅章 工事期間中は休み	◇◆◇再募集について◆◆◇ ◎定員に満たない教室は、 <b>10月15日(土) 10:00</b> 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)	
	椅子に座って脳トレ/新井沙与 <small>☆ 65歳以上/定員15名</small> <b>12:30～13:30</b> 11/4～11/25 <b>送迎有</b> 場所: 研修室1 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。 <b>¥2,500 [全4回]</b>	格闘エクササイズ/遠藤 昌彦 <small>中学生を除く15歳以上/定員12名</small> <b>14:00～15:00</b> 11/4～11/25 場所: 研修室1 音楽に合わせて、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。 <b>¥2,700 [全4回]</b>	こどもダンス①/YURI <small>小学1～4年生/定員15名</small> <b>15:50～16:50</b> 11/4～11/25 場所: 研修室1 主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。 ※授業等で間に合わない3,4年生はご相談ください。 <b>¥2,700 [全4回]</b>	こどもダンス②/YURI <small>小学4年生～中学生/定員15名</small> <b>17:00～18:00</b> 11/4～11/25 場所: 研修室1 主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。 <b>¥2,700 [全4回]</b>

金曜日	ヘルピックエクササイズ/杉田 茂子 <small>中学生を除く15歳以上/定員20名</small> <b>18:30～19:30</b> 11/5～11/19 犬蔵小学校(特別活動室) ※小学校に駐車場はございません。 骨盤調整のストレッチや骨盤を支える筋肉を鍛えます。 <b>¥2,000 [全3回]</b>	◇◆往復はがきでの申込み◆◆ 《往信表面》 〒216-0011 神奈川県川崎市宮前区犬蔵1-10-3 宮前スポーツセンター 宛 《往信裏面》 ・教室名・氏名(ふりがな)・性別・年齢(小学生は学年、未就学児は生年月日) ・親子教室はお子様の氏名、ふりがな、生年月日・住所・電話番号を記入 《返信表面》 ・教室参加者の住所・氏名 ※応募は一教室につき一人1枚でお願いします。 ※消えるボールペンのご使用はおやめください。大事な情報がお伝え出来ない場合がございます。 ※親子教室で兄弟・双子での参加の場合は、追加人数分の料金をいただきますので、お申込み時にその旨をご記入ください。 ◇◆ホームページからメール申込み◆◆ 詳しくは、QRコードを読み取るかHPの「スポーツ教室等」よりお申込みください。 ※申込後、必ず「申込内容の確認」メールが届いていることをご確認ください。 ※「@hotmail」や「@outlook」などのMicrosoft系のメールはご利用いただけません。		
-----	---	---	--	--

◆◆往復はがきでの申込み◆◆


《往信表面》  
 〒216-0011 神奈川県川崎市宮前区犬蔵1-10-3 宮前スポーツセンター 宛

《往信裏面》  
 ・教室名・氏名(ふりがな)・性別・年齢(小学生は学年、未就学児は生年月日)  
 ・親子教室はお子様の氏名、ふりがな、生年月日・住所・電話番号を記入

《返信表面》  
 ・教室参加者の住所・氏名  
 ※応募は一教室につき一人1枚でお願いします。  
 ※消えるボールペンのご使用はおやめください。大事な情報がお伝え出来ない場合がございます。  
 ※親子教室で兄弟・双子での参加の場合は、追加人数分の料金をいただきますので、お申込み時にその旨をご記入ください。

◆◆ホームページからメール申込み◆◆

詳しくは、QRコードを読み取るかHPの「スポーツ教室等」よりお申込みください。  
 ※申込後、必ず「申込内容の確認」メールが届いていることをご確認ください。  
 ※「@hotmail」や「@outlook」などのMicrosoft系のメールはご利用いただけません。



**月曜日**

★チアダンス①  
15:20～16:20  
年少～年長

★チアダンス②  
16:30～18:00  
年中～小学2年生  
※2年生初心者向け

**火曜日**

★レベルアップダンス  
17:25～18:10  
当施設ダンス系教室  
に参加の小学生のみ

**水曜日**

★チアダンス③  
16:45～18:15  
小学2～6年生  
※1年生経験者OK

**工事期間中は休み**

カワサキプレイブサンダース  
バスケットボールスクール

★フラッシュクラス  
15:10～16:10  
年中～小学1年生

★ライトニングクラス  
16:20～17:20  
小学2～4年生

月謝制子供向け教室のご案内  
 随時申込み受付中!!  
 詳細はお問い合わせください  
 (044-976-6350)