


令和4年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (8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、**前日未受講生**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)/島田 由明	卓球(中級)/島田 由明	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
			☆ 20歳~60歳未満/ 定員16名 12:30~13:30	☆ 60歳以上/ 定員16名 13:45~14:45
	工事期間中は休み	工事期間中は休み	8/1~8/29(8/22はお休み) 場所:研修室1	8/1~8/29(8/22はお休み) 場所:研修室1
			骨盤から全身を美しく伸ばし、楽しくボディメイクを目指します。	骨盤から全身を美しく伸ばし、楽しくボディメイクを目指します。
			¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4回]
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
		中学生を除く15歳以上/ 定員16名 12:20~13:20	中学生を除く15歳以上/ 定員16名 12:30~13:30	中学生を除く15歳以上/ 定員16名 13:40~14:40
	工事期間中は休み	8/2~8/30 場所:研修室1	8/2~8/30 場所:研修室2	8/2~8/30 場所:研修室2
		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。	背骨を動かし、肩こりや腰痛の予防・改善を目指すYOGAです。	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。
		¥3,300 [全5回]	¥3,300 [全5回]	¥3,300 [全5回]
	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/ 定員16名 14:50~16:05			
	8/2~8/30 場所:研修室2	工事期間中は休み	工事期間中は休み	工事期間中は休み
	基本のポーズで緊張と弛緩を繰り返して深いリラクセスを楽しむYOGAです。			
	¥3,300 [全5回]			
	サッカー&フットサル/北村 光	アイドルダンス/Minami	<p>◆◆◆対象年齢の基準日◆◆◆ ☆マークの教室に限り、教室開催期間中に対象年齢に達していれば参加が可能となります。 ◆◆◆見学について ◆◆◆ 見学をご検討の方はお問い合わせください。 ◆◆◆感染症対策について◆◆◆ 館内ではマスク着用の徹底をお願いしています。</p>	
		☆ 6歳~小学生/ 定員15名 16:20~17:20		
	工事期間中は休み	8/2~8/30 場所:研修室2		
		J-POP等、いま流行の楽曲でダンスします。		
		¥3,300 [全5回]		
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	親子スポーツ/横浜体育クラブ	ママのリカバリーピクス/杉田 茂子
	工事期間中は休み	工事期間中は休み	工事期間中は休み	7月、8月は休止 9月より「青少年の家」で開催予定
	みんなのフラ/加賀尾 元美	42式太極剣/松本 桂子	<p>◆◆◆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。 6月30日(木)必着</p>	
		15歳以上の太極拳経験者/ 定員16名 15:20~16:35		
	7月、8月は休止 9月より「青少年の家」で月曜日に開催予定	8/3~8/31 場所:研修室1		
		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。		
		¥3,300 [全5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

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 (8月)

木曜日	大人のテニス/田辺 雅章	ピラティス①/菅野 桃与	ピラティス②/菅野 桃与	ピラティス③/菅野 桃与
		中学生を除く15歳以上/ 定員15名 12:20~13:20	中学生を除く15歳以上/ 定員15名 13:30~14:30	中学生を除く15歳以上/ 定員15名 14:40~15:40
	工事期間中は休み	8/4~8/25(8/11はお休み) 場所:研修室2	8/4~8/25(8/11はお休み) 場所:研修室2	8/4~8/25(8/11はお休み) 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。	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。	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。
		¥2,000 [全3回]	¥2,000 [全3回]	¥2,000 [全3回]
		いきいき体操①/澤井 純子 ☆ 60歳以上/ 定員16名 12:30~13:30	いきいき体操②/澤井 純子 ☆ 60歳以上/ 定員16名 13:40~14:40	幼児からだ遊び/横浜体育クラブ
	8/4, 25(8/11, 8/18はお休み) 場所:研修室1 送迎有	8/4, 25(8/11, 8/18はお休み) 場所:研修室1 送迎有	8月は休み	8月は休み
	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。	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。		
	¥1,400 [全2回]	¥1,400 [全2回]		
	ジュニアテニス①/田辺 雅章	ジュニアテニス②/田辺 雅章	<p>◇◆◇再募集について◇◆◇</p> <p>◎定員に満たない教室は、 7月15日(金)10:00より再募集します</p> <p>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)</p>	
工事期間中は休み	工事期間中は休み			

金曜日	椅子に座って脳トレ/新井沙与	格闘エクササイズ/遠藤 昌彦	こどもダンス①/YURI	こどもダンス②/YURI
	☆ 65歳以上/ 定員15名 12:30~13:30	中学生を除く15歳以上/ 定員12名 14:00~15:00	小学1~4年生/ 定員15名 15:50~16:50	小学4年生~中学生/ 定員15名 17:00~18:00
	8/5, 26(8/12, 19はお休み) 場所:研修室1 送迎有	8/5~8/26 場所:研修室1	8/5~8/26 場所:研修室1	8/5~8/26 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。	音楽に合わせて、ホッピ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。	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。	主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。
	¥1,300 [全2回]	¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4回]

土曜日	ヘルビックエクササイズ/杉田 茂子	◇◆往復はがきでの申込み◇◆		
	中学生を除く15歳以上/ 定員20名 18:30~19:30	<p>《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</p> <p>《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</p> <p>《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。</p>		
	8/6~8/27(8/13はお休み) 犬蔵小学校(特別活動室) ※小学校に駐車場はございません。	◇◆ホームページからメール申込み◇◆		
	骨盤調整のストレッチや骨盤を支える筋肉を鍛えます。 送迎有	<p>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。</p>		
	¥2,000 [全3回]			



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)

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
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

カワサキプレイサングラス
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