

令和6年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (第四期)



月曜日	卓球(初級)/島田 由明 中学生を除く15歳以上/定員45名 9:00~10:30 1/6~3/31 (1/13・27、2/24、3/24はお休み) 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。 ¥7,500 [全9回]	卓球(中級)/島田 由明 中学生を除く15歳以上/定員45名 10:35~12:05 1/6~3/31 (1/13・27、2/24、3/24はお休み) 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。 ¥7,500 [全9回]	月曜日のバレーボール/小川 秋男 中学生を除く15歳以上/定員20名 12:30~14:00 1/6~3/31 (1/13・20・27、2/24、3/24はお休み) 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。 ¥7,100 [全8回]	下記同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)	
	バレーボール/小川 秋男 中学生を除く15歳以上/定員25名 9:00~10:45 1/7~3/25 (1/21、2/11・25はお休み) 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。 ¥8,000 [全9回]	ZUMBA GOLD/KIYOMI 中学生を除く15歳以上/定員50名 11:00~12:00 1/7~3/25 (2/11・25はお休み) 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。 ¥8,000 [全10回]	やさしいヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員50名 12:30~13:30 1/7~3/25 (2/11・25はお休み) 背骨を動かし、肩こりや腰痛の予防・改善を目指すYOGAです。 ¥8,000 [全10回]		パワーヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員50名 13:40~14:40 1/7~3/25 (2/11・25はお休み) 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。 ¥8,000 [全10回]
	ヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員50名 14:50~16:05 1/7~3/25 (2/11・25はお休み) 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。 ¥8,000 [全10回]	サッカー&フットサル(幼児)/北村 光 ☆ 4歳~未就学児/定員30名 15:30~16:30 1/14~3/18 (2/11・25はお休み) 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。 ¥6,000 [全8回]	サッカー&フットサル(ジュニア①)/北村 光 小学1~2年生/定員35名 16:40~17:50 1/14~3/18 (2/11・25はお休み) 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。 ¥6,000 [全8回]		サッカー&フットサル(ジュニア②)/北村 光 小学3~6年生/定員35名 18:00~19:20 1/14~3/18 (2/11・25はお休み) 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。 ¥6,000 [全8回]
サッカー&フットサル/北村 光 中学生以上/定員30名 19:30~21:00 1/14~3/18 (2/11・25はお休み) 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。 ¥6,800 [全8回]	アイドルダンス/四木 直子 ☆ 6歳~小学生/定員30名 16:20~17:20 1/7~3/25 (2/11・25はお休み) J-POP等、いま流行の楽曲でダンスします。 ¥7,500 [全10回]	◆◆◆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です。			
火曜日	バドミントン(実践)/ラケットショップフジ 中学生を除く15歳以上/定員45名 9:00~10:30 1/8~3/19 (2/26はお休み) 経験者で、ダブルスのゲームができる方向けです。 ¥9,000(シャトル代含む)[全10回]	バドミントン(基礎)/ラケットショップフジ 中学生を除く15歳以上/定員45名 10:45~12:15 1/8~3/19 (2/26はお休み) 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。 ¥9,000(シャトル代含む)[全10回]	親子スポーツ/横浜体育クラブ 2歳~令和6年度中に4歳になる幼児と保護者/定員30組 9:20~10:20 1/8~3/19 ※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。 ボール・マット・平均台等を使いながら様々な運動プログラムを体験します。 ¥8,300 [全11回]	ママのリカバリーピクス/杉田 茂子 生後3ヶ月~3歳の幼児と保護者/定員30組 10:45~11:45 1/8~3/26 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。 ¥9,000 [全12回]	
	みんなのフラ/加賀尾 元美 中学生を除く15歳以上/定員50名 12:00~13:00 1/8~3/26 フラダンスと有酸素運動を融合したプログラムです。 ¥9,600 [全12回]	42式太極剣/松本 桂子 15歳以上の太極拳経験者/定員50名 14:40~15:55 1/8~3/19 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。 ¥8,800 [全11回]	◆◆◆申込み方法◆◆◆ ◎往復はがき、またはホームページよりお申込み頂けます。 ※裏面参照 郵便はがき持参の上来館によるお手続きも可能です。 ◎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。 11月30日(土)必着		
	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せう。 教室によって送迎内容が異なりますので、詳しくは別途チラシをご覧ください。				

※施設の都合上、最終日を延長する場合があります。また、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6年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (第四期)

木曜日	大人のテニス/田辺 雅章 高校生を除く18歳以上/定員15名 9:00~10:15 1/9~3/27 (3/20はお休み) 「テニスエクスプレス」を採用し、初心者でもより早く学んで楽しむメニューを行います。 ¥12,700 [全11回]	ピラティス①/菅野 桃与 中学生を除く15歳以上/定員35名 12:20~13:20 1/9~3/27 (3/20はお休み) 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。 ¥8,800 [全11回]	ピラティス②/菅野 桃与 中学生を除く15歳以上/定員35名 13:30~14:30 1/9~3/27 (3/20はお休み) 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。 ¥8,800 [全11回]	ピラティス③/菅野 桃与 中学生を除く15歳以上/定員35名 14:40~15:40 1/9~3/27 (3/20はお休み) 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。 ¥8,800 [全11回]
	いきいき体操①/澤井 純子 ☆ 60歳以上/定員35名 12:30~13:30 1/9~3/27 (3/20はお休み) 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。 ¥8,300 [全11回]	いきいき体操②/澤井 純子 ☆ 60歳以上/定員35名 13:40~14:40 1/9~3/27 (3/20はお休み) 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。 ¥8,300 [全11回]	幼児体操/Mizutori Sports Club 令和6年度中に4~6歳になる幼児/定員40名 15:10~16:10 1/9~3/13 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。 ¥7,500 [全10回]	小学生体操/Mizutori Sports Club 小学生/定員40名 16:20~17:20 1/9~3/13 マット・跳び箱・鉄棒の基本的な運動から発展した運動を行うことで、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。 ¥7,500 [全10回]
	ジュニアテニス①/田辺 雅章 小学1~3年生/定員24名 16:00~17:00 1/9~3/27 (3/20はお休み) 「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。 ¥9,400 [全11回]	ジュニアテニス②/田辺 雅章 小学3~6年生/定員24名 17:10~18:10 1/9~3/27 (3/20はお休み) 「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。 ¥9,400 [全11回]	◇◆◇再募集について◇◆◇ ◎定員に満たない教室は、 12月10日(火) 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)	

金曜日	けんこう貯筋体操/岩瀬 和恵 ☆ 65歳以上/定員35名 12:30~13:30 1/10~3/28 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。 ¥7,800 [全12回]	格闘エクササイズ/遠藤 昌彦 中学生を除く15歳以上/定員50名 14:00~15:00 1/10~3/28 (1/24はお休み) 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。 ¥8,800 [全11回]	こどもダンス①/Aimi 小学1~4年生/定員40名 15:50~16:50 1/10~3/28 主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。 ¥9,000 [全12回]	こどもダンス②/Aimi 小学4年生~中学生/定員40名 17:00~18:00 1/10~3/28 主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。 ¥9,000 [全12回]
-----	---	---	--	--

土曜日	ヘルピックエクササイズ/杉田 茂子 中学生を除く15歳以上/定員50名 18:30~19:30 1/11~3/29 (3/1・8はお休み) 骨盤調整のストレッチや骨盤を支える筋肉を鍛えます。 ¥8,000 [全10回]	◇◆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。
	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)	◇◆ホームページからメール申込み◆◆ 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。 ※申込み前に、ドメイン「miyamae-sc.com」を受信許可設定してください。 ※申込み後、必ず「申込み内容の確認」メールが届いていることをご確認ください。

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 当館ダンス系教室に参加の小学生	水曜日 ★チアダンス③ 16:30~18:00 小学2~6年生 ※1年生経験者OK	水曜日 川崎プレブサンダース バスケットボールスクール ★ライトニングクラス 16:10~17:10 初心者 小学2~4年生 ★ボルトクラス 17:15~18:15 経験者 小学2~4年生	木曜日 川崎プレブサンダース 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 初心者 小学2~4年生
--	--	--	---	--