

令和2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 1/4~3/29 (1/11・25、2/22、3/22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。 ¥6,200 [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 1/4~3/29 (1/11・25、2/22、3/22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。 ¥6,200 [全9回]	骨盤すっきりエクササイズ①/今泉 優子 ☆ 20歳~60歳未満/定員24名 12:30~13:30 1/4~3/29 (1/11・25、2/22、3/22はお休み) 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。 ¥6,000 [全9回]	骨盤すっきりエクササイズ②/今泉 優子 ☆ 60歳以上/定員24名 13:45~14:45 1/4~3/29 (1/11・25、2/22、3/22はお休み) 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。 ¥6,000 [全9回]	
	火曜日	バレーボール/小川 秋男 中学生を除く15歳以上/定員24名 9:00~10:45 1/5~3/30 (2/23、3/23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。 ¥7,900 [全11回]	ZUMBA GOLD/KIYOMI 中学生を除く15歳以上/定員24名 11:00~12:00 1/5~3/30 (2/23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12回]	やさしいヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員24名 12:30~13:30 1/5~3/30 (2/23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12回]	パワーヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員24名 13:40~14:40 1/5~3/30 (2/23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。*第3期より、ヨガ教室の料金が統一されました。 ¥8,000 [全12回]
		ヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員24名 14:50~16:05 1/5~3/30 (2/23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クスを楽しむYOGAです。 ¥8,000 [全12回]	幼児フットサル/川崎市スポーツ協会 第4期教室は中止	ジュニアフットサル①/川崎市スポーツ協会 第4期教室は中止	ジュニアフットサル②/川崎市スポーツ協会 第4期教室は中止
		フットサル/川崎市スポーツ協会 第4期教室は中止	アイドルダンス/Minami ☆ 6歳~小学生/定員24名 16:20~17:20 1/12~3/30 (2/23はお休み) J-POP等、いま流行の楽曲でダンスします。 ¥7,300 [全11回]	<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。</p> <p>◆◆◆ 保育について ◆◆◆</p> <p>※令和2年度第4期教室については、 新型コロナウイルス感染症対策の為、保育中止</p>	
水曜日		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 1/6~3/31 (1/27、2/10、3/3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。 ¥7,500(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 1/6~3/31 (1/27、2/10、3/3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。 ¥7,500(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2年度中に4歳になる幼児と保護者/定員11組 9:20~10:20 1/6~3/31 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。 ¥8,600 [全13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12組 10:45~11:45 1/6~3/31 (3/24はお休み) 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。 ¥8,000 [全12回]
	ナニアロハ/加賀尾 元美 中学生を除く15歳以上/定員24名 12:10~13:10 1/6~3/31 フラダンスと有酸素運動を融合したプログラムです。 ¥8,600 [全13回]	42式太極剣/松本 桂子 15歳以上の太極拳経験者/定員24名 14:55~16:10 1/6~3/24 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。 ¥8,000 [全12回]	<p>◆◆◆申し込み方法◆◆◆</p> <p>◎官製はがき持参・または往復はがきでお申込みください。 11月30日(月)必着</p> <p>◎応募は一教室につき一人1枚でお願いします。 ◎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。 ※再募集については裏面をご覧ください。</p>		

※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2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 1/7~3/25 (2/11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。 ¥10,600 [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24名 12:20~13:20 1/7~3/25 (2/11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。 ¥7,300 [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24名 13:30~14:30 1/7~3/25 (2/11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。 ¥7,300 [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24名 14:40~15:40 1/7~3/25 (2/11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。 ¥7,300 [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 1/7~3/25 (2/11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。 ¥7,300 [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 1/7~3/25 (2/11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。 ¥7,300 [全11回]	幼児からだ遊び/横浜体育クラブ 令和2年度中に5・6歳になる幼児/定員40名 15:10~16:10 1/7~3/25 (2/11はお休み) 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。 ¥7,300 [全11回]	小学生体育/横浜体育クラブ 小学生/定員40名 16:20~17:20 1/7~3/25 (2/11はお休み) 跳び箱や鉄棒等を使い、基礎的な運動能力と体力を高めていきます。 ¥7,300 [全11回]
	ジュニアテニス①/田辺 雅章 小学1~3年生/定員23名 16:00~17:00 1/7~3/25 (2/11はお休み) 「プレイ&ステイ」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。 ¥8,500 [全11回]	ジュニアテニス②/田辺 雅章 小学3~6年生/定員23名 17:10~18:10 1/7~3/25 (2/11はお休み) 「プレイ&ステイ」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。 ¥8,500 [全11回]	<p>◇◆◇再募集について◇◆◇</p> <p>◎定員に満たない教室は、 12月5日(土) 9:00 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>	

金曜日	椅子に座って脳トレ/新井沙与 ☆ 65歳以上/定員24名 12:30~13:30 1/8~3/19 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。 ¥6,700 [全11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24名 14:00~15:00 1/8~3/26 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。 ¥8,000 [全12回]	キッズチア/CHIKA ☆ 4歳~未就学児/定員23名 15:30~16:30 1/8~3/26 楽しいをベースにポンポンを使ってかわいくチアダンスを行います。 ¥9,300 [全12回]	こどもダンス/CHIKA 小学生/定員23名 16:40~17:40 1/8~3/26 主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。 ¥8,000 [全12回]
-----	---	--	---	--

土曜日	ヘルビックエクササイズ/杉田 茂子 中学生を除く15歳以上/定員24名 18:30~19:30 1/9~3/27 (1/30、2/20、3/13・20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。 ¥5,300 [全8回]	<p>◇◆感染症対策について◇◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・館内ではマスク着用の徹底をお願いしています。 ・教室を見学する際、個人情報記入後、見学札をつけていただきます。また、各部屋の中でご見学をお願いします。 ・他利用者との接触の機会を減らすため、教室開始時間の5分前入館にご協力お願い致します。 <p>◇◆往復はがきの記入見本◇◆</p> <p>◎「親子スポーツ」「ママのリカバリーボックス」で、兄弟・双子での参加の場合は、追加人数分の料金を別途いただきます。お申込み時にその旨をご記入ください。</p> <p>◎電話番号は、普段連絡の取れる番号をご記入ください。</p> <p>※消えるボールペン(フリクション等)のご使用はおやめください。</p>		
-----	--	---	--	--

【往信表】

〒 216-0011
宮前スポーツセンター 行
神奈川県 犬蔵川崎一宮前区 三

【返信裏】

白紙

※何も記入しないでください

【返信表】

〒 []-[]-[]-[]-[]

63 返信

(申込者の参加者名) 様

申込者の住所

【往信裏】

○教室名

○氏名 (ふりがな)
※親子教室はお子様の氏名とふりがなも記入

○性別

○年齢
※小学生は学年も記入
※親子教室・未就学児対象教室はお子様の生年月日を記入

○住所、電話番号
※市内在勤、在学の方はその旨を記入