

令和4年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (7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 ☆ 20歳~60歳未満/定員16名 12:30~13:30 7/4、11 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。 ¥1,400 [全2回]	骨盤すっきりエクササイズ②/今泉 優子 ☆ 60歳以上/定員16名 13:45~14:45 7/4、11 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。 ¥1,400 [全2回]
火曜日	バレーボール/小川 秋男	ZUMBA GOLD/KIYOMI 中学生を除く15歳以上/定員16名 12:20~13:20 7/5~7/26 場所:研修室1 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。 ¥2,700 [全4回]	やさしいヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員16名 12:30~13:30 7/5~7/26 場所:研修室2 背骨を動かし、肩こりや腰痛の予防・改善を目指すYOGAです。 ¥2,700 [全4回]	パワーヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員16名 13:40~14:40 7/5~7/26 場所:研修室2 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。 ¥2,700 [全4回]
	ヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員16名 14:50~16:05 7/5~7/26 場所:研修室2 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。 ¥2,700 [全4回]	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
	工事期間中は休み	サッカー&フットサル/北村 光	アイドルダンス/Minami ☆ 6歳~小学生/定員15名 16:20~17:20 7/5~7/26 場所:研修室2 J-POP等、いま流行の楽曲でダンスします。 ¥2,700 [全4回]	
	工事期間中は休み		◆◆◆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。	
	工事期間中は休み			
	工事期間中は休み			
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 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 7月、8月は休止 9月より「青少年の家」で開催予定	42式太極剣/松本 桂子 15歳以上の太極拳経験者/定員16名 15:20~16:35 7/6~7/27 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。 ¥2,700 [全4回]	工事期間中は休み	
◆◆◆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。 5月31日(火)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す。詳しくは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 (7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	7/7~7/28 場所:研修室2	7/7~7/28 場所:研修室2	7/7~7/28 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。
		¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4回]
		いいきき体操①/澤井 純子	いいきき体操②/澤井 純子	幼児からだ遊び/横浜体育クラブ
	☆ 60歳以上/定員16名 12:30~13:30	☆ 60歳以上/定員16名 13:40~14:40	令和4年度中に4~6歳になる幼児/定員10名 15:10~16:10	小学生/定員10名 16:20~17:20
	7/7~7/28 送迎有 場所:研修室1	7/7~7/28 送迎有 場所:研修室1	7/7~7/28 場所:研修室1	7/7~7/28 場所:研修室1
	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。	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。	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ます。
	¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4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	◇◆◆再募集について◆◆◆ ◎定員に満たない教室は、 6月15日(水)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)	
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
	7/1~7/29 送迎有 場所:研修室1	7/1~7/29 場所:研修室1	7/1~7/22 場所:研修室1	7/1~7/22 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。 ※授業等に間に合わない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。
	¥3,100 [全5回]	¥3,300 [全5回]	¥2,700 [全4回]	¥2,700 [全4回]

土曜日	ヘルピックエクササイズ/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	《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名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。	
	7/2~7/30(7/23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	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	
	¥2,700 [全4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