

令和4年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (12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)・(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/ 定員20名	☆ 20歳～60歳未満/ 定員16名	☆ 60歳以上/ 定員16名
	13:30～14:30	12:30～13:30	12:30～13:30	13:45～14:45
	12/5～12/26(12はお休み)	12/5～12/19	12/5～12/19	12/5～12/19
	場所: 青少年の家	場所: 研修室2	場所: 研修室2	場所: 研修室2
	フラダンスと有酸素運動を融合したプログラムです。送迎有	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。	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。
	¥2,000 [全3回]	¥2,000 [全3回]	¥2,000 [全3回]	¥2,000 [全3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	中学生を除く15歳以上/ 定員16名	中学生を除く15歳以上/ 定員16名	中学生を除く15歳以上/ 定員16名
	12:20～13:20	12:20～13:20	12:30～13:30	13:40～14:40
	12/6～12/20	12/6～12/20	12/6～12/20	12/6～12/20
	場所: 研修室1	場所: 研修室1	場所: 研修室2	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。	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。
	¥2,000 [全3回]	¥2,000 [全3回]	¥2,000 [全3回]	¥2,000 [全3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			
	12/6～12/20			
	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。			
	¥2,000 [全3回]			
		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。</p> <p>◆◆◆ 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。</p> <p>◆◆◆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		
		12/6～12/20		
		場所: 研修室2		
		J-POP等、いま流行の楽曲でダンスします。		
		¥2,000 [全3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	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
				12/7～12/21
				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。
				¥2,000 [全3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。
 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かお問い合わせ
 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。

10月31日(月)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 (12月)

木曜日	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10組 10:45～11:45 12/1～12/22(8はお休み) 場所: 青少年の家 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。 ¥2,000 [全3回]	ピラティス①/菅野 桃与 中学生を除く15歳以上/定員15名 12:20～13:20 12/1～12/22 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。 ¥2,700 [全4回]	ピラティス②/菅野 桃与 中学生を除く15歳以上/定員15名 13:30～14:30 12/1～12/22 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。 ¥2,700 [全4回]	ピラティス③/菅野 桃与 中学生を除く15歳以上/定員15名 14:40～15:40 12/1～12/22 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。 ¥2,700 [全4回]
	いきいき体操①/澤井 純子 ☆ 60歳以上/定員16名 12:30～13:30 12/1～12/22 場所: 研修室1 送迎有 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。 ¥2,700 [全4回]	いきいき体操②/澤井 純子 ☆ 60歳以上/定員16名 13:40～14:40 12/1～12/22 場所: 研修室1 送迎有 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。 ¥2,700 [全4回]	幼児からだ遊び/横浜体育クラブ 令和4年度中に4～6歳になる幼児/定員10名 15:10～16:10 12/1～12/22 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。 ¥2,700 [全4回]	小学生体育/横浜体育クラブ 小学生/定員10名 16:20～17:20 12/1～12/22 場所: 研修室1 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。 ¥2,700 [全4回]
	ジュニアテニス①②/田辺 雅章	大人のテニス/田辺 雅章	◇◆◇再募集について◆◆◇ ◎定員に満たない教室は、 11月15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)	
	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 ☆ 65歳以上/定員15名 12:30～13:30 12/2～12/23 送迎有 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。 ¥2,500 [全4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12名 14:00～15:00 12/2～12/23 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。 ¥2,700 [全4回]	こどもダンス①/YURI 小学1～4年生/定員15名 15:50～16:50 12/2～12/23 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。 ¥2,700 [全4回]	こどもダンス②/YURI 小学4年生～中学生/定員15名 17:00～18:00 12/2～12/23 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。 ¥2,700 [全4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20名 18:30～19:30 12/3～12/24 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。 送迎有 ¥2,700 [全4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。
	◇◆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
 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