教室注意事項

＊ご参加時は毎回検温、体調のチェックを行い体調不良時のご参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。
＊施設や講師の都合、天候等により日程や場所が急遽変更となる場合がございます。
（教室開始45分前までに川崎とどろきパークのホームページまた配信希望の方はメールにてお知らせいたします）
＊教室開始後のご参加は原則お断りしております。
＊入金後の変更、譲渡、返金はできませんのでご注意ください。
＊貴重品の管理は各自でお願いいたします。
＊教室内での撮影はご遠慮ください。
＊妊娠中の方はご自身の責任でご参加判断をお願いいたします。参加される場合は教室初日に講師までご申告ください。
（親子スポーツはご参加いただけません）
＊当施設では保険未加入のため、必要に応じてご自身でのご加入をお願いいたします。
＊施設内で生じた事故について、当施設に過失がない限り責任は負いかねます。利用者同士のトラブルについても同様とします。
＊着替えはサブアリーナ1階更衣室をご利用ください。
＊定員に空きがある教室は体験(有料)が可能です。
＊テニス、バドミントン教室のラケット貸出はありませんのでご持参ください。
＊教室中の様子をスタッフが撮影しホームページや掲示物等に掲載させていただく場合がございます。
掲載不可の場合は受付までお申し付けください。

その他施設情報

スポーツデー　個人利用

予約なしで気軽にスポーツを楽しめます。
【利用料】　18歳以上　330円　回数券（12枚綴り）3,300円
（税込）　18歳未満　160円　回数券（12枚綴り）1,600円
（中学生以上高校生まで）

プログラムの開催日は毎週とは限りませんので、日程はホームページまたはチラシをご覧ください。

詳細はこちらから ➡

【レッスンプログラム】

教室名	曜日	時間	講師名	対象	定員	場所
季節のベーシックヨガ	月	9:30~10:30	yukiko	中学生以上	55名	体育室
ボディコンバット45		11:00~11:45	小倉	中学生以上	50名	体育室
ボディパンプ45		14:15~15:00	小倉	高校生以上	23名	研修室
ボディコンバット45		19:00~19:45	小倉	中学生以上	23名	研修室
ボディパンプ45TB		20:00~20:45	小倉	高校生以上	23名	研修室
はじめてのエアロビクス	火	9:30~10:30	小田	中学生以上	50名	体育室
サーキット(有酸素&全身筋トレ)		11:00~12:00	小倉	中学生以上	25名	体育室
ボディコンバット45		13:00~13:45	小倉	中学生以上	30名	体育室
ZUMBA		14:00~14:45	長瀬	中学生以上	40名	体育室
ボディコンバット45		19:00~19:45	小倉	中学生以上	23名	研修室
リフレッシュ体操	水	9:15~10:30	澤井	中学生以上	100名	体育室
美BODYヨガ		11:00~12:00	朝倉	中学生以上	30名	体育室
ZUMBA		12:30~13:15	長瀬	中学生以上	33名	研修室
ボディバランス45(フレキシビリティ)	木	9:30~10:15	三浦	中学生以上	23名	研修室
太極拳		12:30~13:30	松本	中学生以上	55名	体育室
ボディパンプ45		19:00~19:45	小倉	高校生以上	23名	研修室
ボディコンバット45		20:15~21:00	小倉	中学生以上	30名	体育室
シェイプアップエアロビクス	金	9:15~10:15	山下	中学生以上	50名	体育室
ボディバランス45(フレキシビリティ)		9:30~10:15	三浦	中学生以上	23名	研修室
ZUMBA		11:00~11:45	長瀬	中学生以上	40名	体育室
背骨コンディショニング		12:00~12:45	小倉	中学生以上	20名	研修室
サーキット(有酸素&全身筋トレ)		13:00~14:00	小倉	中学生以上	23名	研修室
ボディパンプ45TB		14:15~15:00	小倉	高校生以上	23名	研修室
ベーシックエアロビクス		20:15~20:55	番場	中学生以上	30名	研修室

【サブアリーナプログラム】

教室名	曜日	時間	対象
バレーボール	月	9:00~11:30	小学生以上
ソフトバレーボール		18:30~21:00	小学生以上
卓球①(ラージボール可)	火	12:30~15:00	小学生以上
バドルテニス		12:30~15:00	小学生以上
卓球②(ラージボール可)		15:30~18:00	小学生以上
小学生バスケットボール		15:30~18:00	小学生
バスケットボール	水	18:30~21:00	中学生以上
キッズコーナー	金	9:00~12:00	乳幼児と保護者
卓球①(ラージボール可)		12:30~15:00	小学生以上
卓球②(ラージボール可)		15:30~18:00	小学生以上
バドミントン		18:30~21:00	小学生以上

レンタルロッカー

【月額利用料】　大型　1,020円
（税込）　小型　510円
♦3か月・6か月のご契約
♦利用料は前納制です。

レンタルシューズ

【料金】　300円(税込)
サイズは19cmから29cmまで

バスケットボール・チアダンス　スクール

DeNA川崎ブレイブサンダースが講師を担当するスクールです。
詳細は当施設までお問い合わせください。

詳細はこちらから

【バスケットボール】【チアダンス】【スケジュール】

パラスポーツデー

参加費無料・予約不要でご利用できます。
1階受付にて障害者手帳をご提示ください。
【開催日】
12/15（月）1/19（月）
2/9（月）　3/16（月）
【時間】13：00~14：30
【場所】3階サブアリーナ
【種目】卓球・ボッチャ
・フライングディスク
・バッゴー

トレーニング室

各種トレーニングマシン、フリーウエイトゾーン、ストレッチスペース等ご利用いただけます。
【利用時間】　9：00~21：30　（21:30完全退館）
【料金】（税込）　18歳以上　330円　回数券（12枚綴り）3,300円
18歳未満　160円　回数券（12枚綴り）1,600円
（中学生以上高校生まで）
インボディー測定　220円

♦お一人様3時間まで
♦動きやすい服装、室内シューズをご持参ください。
お飲み物はフタ付きのものに限ります。
♦初めてご利用の方はスタッフよりご利用方法をご説明させていただきます。（予約不要）

1次募集

申込期間　10月1日(水)10:00～10月30日(木)23:59　WEB応募
抽選結果　10月31日(金)正午以降　メールにて順次お知らせ

・WEB申込システムを初めてご利用になる方はシステム会員登録が必要です。

スマートフォン　タブレット　から
右に掲載されている教室QRコードを読み取り、お申込みください。

パソコン　から
とどろきパーク
川崎とどろきパークのホームページ内各種教室の『定期教室のお申込みはこちらから』をクリックし予約システムにログイン後『イベント申込』からお申込みください。

・当落結果メールが届かない場合は、マイページにログインしてご確認下さい。
・定員数以上のお申込の場合は、川崎市内在住・在勤・在学者を優先とした抽選となります。
・落選者は自動的にキャンセル待ちとなります。キャンセルが出た場合順次ご連絡いたします。
連絡が取れない場合は自動的にキャンセルとなりますので予めご了承下さい。

申込手順はこちら

WEBからのご応募が難しい場合、当施設受付窓口までお越しください。
受付スタッフがお手伝いさせていただきます。

入金期間　11月4日(火)～11月18日(火)　サブアリーナ1階受付　9:00～20:30
※キャンセルされる場合は、11/18(火)23:59までにマイページにてお手続きください。
キャンセルのご連絡がない場合は受講料が発生いたします。
・ご当選された方は期間内に当施設受付窓口にて受講料（現金のみ）をお支払いください。
・受付にて当選メールをご提示ください。

2次募集

空き情報　11月3日（月）川崎とどろきパークHPにて
申込期間　11月21日(金)9:00～　窓口受付（先着順）
※定員に空きがある教室のみ随時申込可能

・窓口にてお申込いただき受講料（現金のみ）をお支払いください。（先着順）
・事前にシステム会員登録をしていただけると手続きがスムーズです。（上記QRコードより）

※ お預かりした個人情報は目的以外使用いたしません。
※ ご入金後の変更、譲渡、返金はできませんので予めご注意ください。

屋外でも各種教室開催中！

KAWASAKI TODOROKI PARK
東急ドレッセとどろきアリーナ
【指定管理者】川崎とどろきパーク株式会社
〒211-0052　神奈川県川崎市中原区等々力1-3
044-798-5000　受付時間　9:00～20:00

ホームページ　X　Instagram

定期スポーツ教室一覧

２０２５年度 第３期（１２月～３月）

※各教室体験(有料)・途中入会できます。

●期間を定めて募集する教室です。途中入会も可能です。　●裏表紙に記載の注意事項をよくご確認ください。
●運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。(一部の特記事項は最下部のアイコン説明をご確認ください)

	No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	場所	講師名	参加料(税込)	回数	日程 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	内容
大人向け教室	A1001	楽しいバレーボール	月	10:00～11:40	15歳以上(中学生を除く)	26名	サブアリーナ	竹内 孝	8,400	10	12/1	12/8	12/15	1/5	1/19	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16								9人制のバレーボールクラスです。サーブ、レシーブ、スパイクを練習して技術向上を目指します。 オーバーパス・アンダーパスができる方が対象です。
	A1002	継 気功		9:15～10:30	15歳以上(中学生を除く)	40名	研修室	北岸 真澄	6,100	10	12/1	12/8	12/15	1/5	1/19	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16								中国の伝統的な健康法です。ゆるやかに身体を動かし、心身のバランスを整えます。
	A1003	やさしいピラティス 👣		11:00～12:00	15歳以上(中学生を除く)	30名	研修室	中村 清美	7,300	10	12/1	12/8	12/15	1/5	1/19	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16								体幹を鍛えることで内臓が押し上がり、下腹部も引き締まります。体力に自信がない、運動経験の少ない方にお勧めです。
	A1004	ZUMBA(月)		12:55～13:55	15歳以上(中学生を除く)	14名	研修室	長瀬 靖子	7,300	10	12/1	12/8	12/15	1/5	1/19	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16								ラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすエクササイズです。楽しみながら気持ちよく汗をかけるレッスンです。
	A2001	骨盤エクササイズ 👣	火	10:45～11:45	15歳以上(中学生を除く)	20名	体育室	小田 恵子	9,150	15	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			骨盤のバランスを整えていくクラスです。機能的な身体、痛みや不調のない身体、きれいなスタイルを目指しましょう。
	A2002	ZUMBA(火)		20:00～21:00	15歳以上(中学生を除く)	30名	研修室	長瀬 靖子	11,680	16	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		ラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすエクササイズです。楽しみながら気持ちよく汗をかけるレッスンです。
	A2003	継 いきいき元気体操教室B		14:15～15:15	高齢者・運動初心者	10名	体力測定室	小倉 恵子	9,520	17	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	イスに座りながら行う健康体操を実施します。体力に自信がない方でもご参加いただけます。
	A3001	継 ストレッチ健康体操	水	10:45～11:45	15歳以上(中学生を除く)	30名	体育室	澤井 純子	10,220	14	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				音楽に合わせ、簡単な体操とストレッチで心身共にリフレッシュ！美しい姿勢も身につけ、基礎体力も向上します。
	A3002	リラックスヨガ 👣		13:40～14:40	15歳以上(中学生を除く)	30名	研修室	yukiko	10,220	14	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				座って行うアーサナを中心に構成する、柔軟性を高め、安らぎを与えるクラスです。
	A3003	大人から始めるバレエ 🩰		13:00～14:30	15歳以上(中学生を除く)	16名	体育室	プリマヴェーラバレエ	11,400	12	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18						新国立劇場で舞台に立つ講師からバレエの基礎を習って、美しい姿勢と引き締まったボディラインを手に入れましょう。 シニアの方・未経験者も参加できるバレエ教室です。基礎をもう一度学びたい経験者も大歓迎。
	A3004	ピラティスボディメイク 👣		16:30～17:30	15歳以上(中学生を除く)	45名	体育室	谷川 令子	10,220	14	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。姿勢のゆがみを正し、美しい姿勢を目指します。
	A3005	K-POPダンス		18:15～19:15	12歳以上(小学生を除く)	25名	研修室	ココナ	11,760	14	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				K-POPの振り付けの完コピを目指し、みんなで楽しくダンスしましょう。 K-POPダンス上達のためにダンスの基礎に触れて技術も身につけますのでどんな方でも大歓迎です。
	A3006	アロマリラックス 👣		19:45～21:00	15歳以上(中学生を除く)	30名	研修室	難波 希三子	12,600	14	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				リラクゼーション効果の高いアロマ(芳香)を用い、全身を心地よくストレッチさせながらゆっくりとヨガを行います。
	A4001	室内テニスA	木	9:10～10:40	15歳以上(中学生を除く)	60名	メインアリーナ	サンコー	12,320	11	12/11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26							天候に左右されない室内での教室です。初心者から上級者まで、クラスに分けてわかりやすく指導します。
	A4002	室内テニスB		12:30～14:00	15歳以上(中学生を除く)	60名	メインアリーナ	サンコー	12,320	11	12/11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26							天候に左右されない室内での教室です。初心者から上級者まで、クラスに分けてわかりやすく指導します。
	A4003	室内テニスC		14:10～15:40	15歳以上(中学生を除く)	60名	メインアリーナ	サンコー	12,320	11	12/11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26							天候に左右されない室内での教室です。初心者から上級者まで、クラスに分けてわかりやすく指導します。
	A4004	インドアサッカーレディース		10:55～12:15	15歳以上の女性(中学生を除く)	20名	メインアリーナ	川崎フロンターレ	17,270	11	12/11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26							初心者から参加可能な教室です。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。
	A4005	太極拳入門		13:50～14:50	15歳以上(中学生を除く)	55名	体育室	松本 桂子	7,930	13	12/11	12/18	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19					初心者のための教室です。正しい姿勢を学んで基礎体力の向上を目指します。
	A4006	ZUMBA(木)		19:00～20:00	15歳以上(中学生を除く)	50名	体育室	小路 美保	10,220	14	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19				ラテンダンスの要素を取り入れたエクササイズで、身体を動かす楽しさを体感し、シェイプアップを図ります。
	A4007	デトックスヨガ 👣		20:05～21:05	15歳以上(中学生を除く)	23名	研修室	keiko	8,760	12	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/19						全身の巡りを良くし、老廃物を体の外へ流すヨガです。デトックスに効果的な要素が多く含まれています。
	A4008	継 60歳からの筋力づくり教室		10:45～11:45	60歳以上	23名	研修室	大原 甫	7,280	13	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19					足の筋力の衰えを補う運動で転倒防止・歩行幅を広げ若々しく歩くために筋力アップを目指します。
	A5001	バドミントン初中級 🏸	金	12:00～13:40	15歳以上(中学生を除く)	24名	サブアリーナ	ラケットショップフジ	6,650	7	12/5	12/19	12/26	1/9	1/23	2/20	3/13											基本ストロークとゲーム練習で、楽しみながら技術を身につけられます。ラケット未経験の方にも安心してご参加いただけます。
	A5002	バドミントン中級 🏸		14:00～15:40	15歳以上(中学生を除く)	24名	サブアリーナ	ラケットショップフジ	6,650	7	12/5	12/19	12/26	1/9	1/23	2/20	3/13											各ストロークの精度を上げ、実戦形式でステップアップを目指します。基礎からやり直したい方にも最適です。
	A5003	継 ロコモ体操		9:30～10:30	高齢者・運動初心者	10名	体力測定室	小倉 恵子	8,400	15	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27			筋肉や骨の運動障害を予防するためのロコモーショントレーニングやストレッチ、リズム体操、簡単な運動を行います。
	A5004	継 いきいき元気体操教室A		10:45～11:45	高齢者・運動初心者	10名	体力測定室	小倉 恵子	8,400	15	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27			イスに座りながら行う健康体操を実施します。体力に自信がない方でもご参加いただけます。
	A5005	美BODYシェイプ＆コンディショニング		10:45～11:45	15歳以上(中学生を除く)	20名	研修室	YAMAKING	5,840	8	12/12	1/9	1/23	1/30	2/6	2/20	3/6	3/13										背骨、骨盤まわりのトレーニングやコンディショニングを行い、美BODYを目指します。
	A5006	リフレッシュケア 👣		19:00～20:00	15歳以上(中学生を除く)	30名	研修室	朝倉 久美子	3,660	6	12/12	1/23	1/30	2/6	2/20	3/6												第2の骨格といわれている筋膜には、人それぞれの動きの癖がついています。 ゆるい筋膜リリースなどを行い、骨格ポジションから身体を見直していくレッスンです。
子ども向け教室	B1001	ソフトバレーボール	月	17:00～18:15	小学生	24名	サブアリーナ	佐藤 猛	6,100	10	12/1	12/8	12/15	1/5	1/19	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16								ソフト(ゴム製)なボールを使ったバレーボールです。突き指の心配もなく楽しく運動できます。
	B3001	みんなのキッズバレエ 🩰	水	14:45～15:45	年少～小学生	12名	体育室	プリマヴェーラバレエ	11,400	12	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18						バレエが初めてのお子さまもご参加いただけるクラッシックバレエです。リズム感と体幹、柔軟性を育てます。
	B3002	スポーツチャンバラ 👣		15:30～16:30	年少～小学生	20名	研修室	田村 勝家	10,220	14	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				公平・安全・自由を基本理念に、頭を守る面と痛くない「エアーソフト剣」を使った現代版スポーツチャンバラです。
	B3003	ジュニアヒップホップ		17:00～18:00	小学生	25名	研修室	ココナ	11,760	14	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				ヒップホップを基礎から優しくレッスンします。基本的なリズムの取り方や音楽に合わせた振り付けを覚えていきます。
	B4001	インドアサッカー1・2	木	16:00～17:10	小学1・2年生	40名	メインアリーナ	川崎フロンターレ	15,950	11	12/11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26							初心者から参加可能な教室です。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。
	B4002	インドアサッカー3・4		17:25～18:35	小学3・4年生	40名	メインアリーナ	川崎フロンターレ	15,950	11	12/11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26							初心者から参加可能な教室です。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。
	B4003	インドアサッカー5・6		18:50～20:00	小学5・6年生	40名	メインアリーナ	川崎フロンターレ	15,950	11	12/11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26							初心者から参加可能な教室です。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。
	B4004	幼児体操教室		15:45～16:45	年少～年長	30名	サブアリーナ	カワイ体育教室	14,560	13	12/4	12/11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19					マット・跳び箱・鉄棒等の器具を使い色々な運動遊びを通して、心・からだ・知育3つの要素をバランスよく指導します。
	B4005	小学生体操教室		17:00～18:00	小学生	30名	サブアリーナ	カワイ体育教室	14,560	13	12/4	12/11	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19					学校授業で定番のマット・跳び箱・鉄棒の苦手克服や上達を目指します。
	B5001	小学生バドミントン1・2・3 🏸	金	16:10～17:10	小学1～3年生	24名	サブアリーナ	ラケットショップフジ	5,880	7	12/5	12/19	12/26	1/9	1/23	2/20	3/13											小学生対象のバドミントン教室です。始めたばかりの小学生も楽しみながら基礎を学べます。
	B5002	小学生バドミントン4・5・6 🏸		17:15～18:15	小学4～6年生	24名	サブアリーナ	ラケットショップフジ	5,880	7	12/5	12/19	12/26	1/9	1/23	2/20	3/13											小学生対象のバドミントン教室です。始めたばかりの小学生も楽しみながら基礎を学べます。
親子向け教室	C2001	親子スポーツ	火	9:30～10:30	満3・4歳児と保護者 (2021.4.2～2023.4.1生)	30組	サブアリーナ	渡邉 寛恵・松澤 亜希	8,060	13	12/2	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10					親子で遊びながら運動能力を高めます。様々な身体感覚を体験します。(妊娠されている保護者様の参加はできません)
	C3001	ベビーマッサージ＆産後ママケア 📒👣	水	11:40～12:30	2ヶ月～1歳3ヶ月児と保護者 (2024.9.1～2025.10.1生)	15組	キッズルーム	川田 貴美恵	8,040	12	12/3	12/10	12/17	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18						赤ちゃんの月齢に合った遊びやマッサージをし、ママには産後のボディケアに必要なエクササイズを行います。 (ママが参加できない場合はパパや祖父母の方の参加もOK！)
	C5001	親子スキンシップ	金	10:00～11:00	満2歳児と保護者 (2023.4.2～2024.4.1生)	40組	サブアリーナ	神谷 厚子・杉浦 恵子	6,200	10	12/5	12/12	12/19	1/9	1/23	1/30	2/6	2/20	3/6	3/13								手遊び・ダンスなど多彩なプログラムで親子のスキンシップを深めます。ダイナミックな遊びと運動がいっぱいです。
	C5002	よちよち赤ちゃんwithママケア		11:00～11:50	8ヶ月～満2歳児と保護者 (2023.4.2～2025.4.1生)	27組	体育室	川田 貴美恵	6,030	9	12/12	12/19	1/9	1/23	1/30	2/6	2/20	3/6	3/13								歩行への意識がでてきた子どもたちの運動能力を開花させます。ママは有酸素運動やボディメイクで体力向上を目指します。 (ママが参加できない場合はパパや祖父母の方の参加もOK！)

新…当期から始まる新規プログラムです。　継…継続者優先の教室です。　赤字…当期からの変更箇所です。　👣…裸足で行います。(室内履き不要)　🩰…厚手の靴下をお持ちください。(室内履き不要)　🏸…ラケットをお持ちください。　📒…大判のバスタオルをお持ちください。