

# スポーツデー(個人利用)のご案内

## 2024年10月~12月

川崎市とどろきアリーナ



### ◇スポーツデー基本情報◇

【利用料】 330円(税込)／18歳以上 160円(税込)／18歳未満  
 【回数券(12枚)】 3,300円(税込)／18歳以上 1,600円(税込)／18歳未満

\*ご利用前に体調チェックを行ってください。体調が優れない場合はご利用をお控え下さい。  
 \*都合により日程が変更になる場合がございます。変更時は川崎とどろきパークのホームページにてお知らせいたします。  
 \*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。  
 \*貴重品や多額の現金のお持ち込みはご遠慮下さい。更衣室や貴重品ロッカーをご利用いただき、各自で責任を持って管理して下さい。

### ◇お問い合わせ先◇



川崎市とどろきアリーナ(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  
 TEL 044-798-5000 (受付時間 9:00~21:30)  
<https://www.kawasaki-todoroki-park.co.jp>



## サブアリーナプログラム

### ◇日程・詳細◇

教室名	曜日	時間	対象	場所	日程												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
バレーボール	月	9:00~11:30	小学生以上	サブアリーナ	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16						
ソフトバレーボール		18:30~21:00	小学生以上	サブアリーナ	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16						
卓球①(ラージボール可) パドルテニス	火	12:30~15:00	小学生以上	サブアリーナ	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24	
卓球②(ラージボール可)		15:30~18:00	小学生以上	サブアリーナ	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	12/10	12/17	12/24			
小学生バスケットボール		15:30~18:00	小学生	サブアリーナ	10/15	10/29	12/10	12/17	12/24								
バスケットボール	水	18:30~21:00	中学生以上	サブアリーナ	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25	
キッズコーナー	金	9:00~12:00	乳幼児と保護者	キッズルーム	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	12/6	12/13	12/20				
卓球①(ラージボール可)		12:30~15:00	小学生以上	サブアリーナ	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20			
卓球②(ラージボール可)		15:30~18:00	小学生以上	サブアリーナ	10/18	10/25	11/8	11/15	12/6	12/20							
バドミントン		18:30~21:00	小学生以上	サブアリーナ	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20			

\*3階のサブアリーナを開放しております。ぜひご利用ください。 \*各回開始15分前より1階にて受付いたします。また、混雑時は交代でご利用ください。  
 \*バドミントンは定員制・先着12組(6組ずつ15分交代)となります。 \*バスケットボールは接触プレーや試合は不可となります。バスケットボールの貸出はありません。  
 \*キッズコーナー(お子様1名につき160円。保護者は無料です。)

# レッスンプログラム

## ◇日程・詳細◇

教室名	曜日	時間	講師名	対象	定員	場所	日程												
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16						
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	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16						
ボディパンプ45		14:15~15:00	小倉	高校生以上	23名	研修室	10/7	10/21	11/11	11/18	12/9	12/16							
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	10/7	10/21	11/11	11/18	12/9	12/16							
ボディパンプ45TB		20:00~20:45	小倉	高校生以上	23名	研修室	10/7	10/21	11/11	11/18	12/9	12/16							
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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24	
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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24	
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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24	
ZUMBA		14:00~14:45	長瀬	中学生以上	40名	体育室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24	
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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24	
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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25	
美BODYヨガ		11:00~12:00	清水	中学生以上	25名	体育室	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25	
ZUMBA		12:30~13:15	長瀬	中学生以上	30名	研修室	10/2	10/9	10/16	●10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	●12/4	12/11	12/18	12/25	
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	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/12	12/19				
太極拳		12:30~13:30	松本	中学生以上	55名	体育室	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/12	12/19			
ボディパンプ45	木	19:00~19:45	小倉	高校生以上	23名	研修室	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/12	12/19				
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	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/12	12/19				
シェイプアップエアロビクス		9:15~10:15	山下	中学生以上	50名	体育室	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	12/13	12/20					
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	10/4	11/1	11/8	11/15	11/22	12/13	12/20						
ZUMBA		11:00~11:45	長瀬	中学生以上	40名	体育室	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	12/13	12/20					
背骨コンディショニング	金	12:00~12:45	小倉	中学生以上	20名	研修室	10/4	11/1	11/8	11/15	11/22	12/13	12/20						
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	10/4	11/1	11/8	11/15	11/22	12/13	12/20						
ボディパンプ45TB		14:15~15:00	小倉	高校生以上	23名	研修室	10/4	11/1	11/8	11/15	11/22	12/13	12/20						
ベーシックエアロビクス		20:15~20:55	夏目	中学生以上	30名	研修室	10/4	11/1	11/8	11/15	12/13	12/20							

※ 持ち物・・・季節のベーシックヨガ・美BODYヨガ(タオルをご用意ください。裸足で行います。)、ボディバランス(裸足で行います。)

背骨コンディショニング(長めのフェイスタオルをご用意ください。裸足または靴下で行います。)

※●・・・体育室開催

## ◇プログラム内容◇

### ●レズミルズプログラム● ニュージーランドから世界中に配信されている人気のグループエクササイズ!

ボディパンプ45	専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。ウェイトを調整することで初めての方でも安全に効果が得られ、どなたでも参加できます。
ボディパンプ45*TB	ボディパンプ45に腕のトレーニングを加えたプログラムです。全身くまなく鍛えたい方にお勧めです。
ボディコンバット45	エネルギッシュな音楽に合わせ、パンチャキック、エルボーなど様々な格闘技の動きを行う格闘技系エクササイズです。 パンチャキックで普段あまり使わない筋肉も使います。ストレス発散はもちろん全身のシェイプアップも期待できます。
ボディバランス45 (フレキシビリティ)	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行うエクササイズです。ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、スムーズにそしてしなやかに動く身体能力の変化を感じるようになります。

### ●リラクゼーション・コンディショニング系プログラム●

季節のベーシックヨガ	呼吸と共に心地よく身体を動かすことで、季節によって感じる心身の変化や不調を、より調和的に整えていくヨガプログラムです。
美BODYヨガ	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するポーズを中心に構成されたクラスです。疲れにくいカラダを手に入れたい方にもおすすめです。
リフレッシュ体操	リズムカルな運動・ゆったりとストレッチ・軽い筋力トレーニングを適度に行い、日常生活に必要な身体づくりを行います。肩こり・腰痛予防・転倒防止に効果があります。
太極拳	正しい太極拳の基本姿勢を学びます。中国由来の心身鍛錬を目標とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸法により全身を強化していきます。
背骨コンディショニング	肩こり、腰痛、膝の痛みなどの不調は背骨のゆがみから発生することもあります。やさしい体操で背骨ひとつひとつを動かして不調の回復を目指すプログラムです。

### ●ダンス系プログラム●

はじめてのエアロビクス	継続的に有酸素運動をしたい方の為に、分かりやすいステップを多く使った初心者でも十分に楽しめる初級クラスのレッスンです。
ベーシックエアロビクス	基本的な動きを組み合わせながら楽しむクラスです。ストレス発散や体重を減らしたい方におすすめです。
シェイプアップエアロビクス	体脂肪燃焼を目的に効率よく動いてシェイプアップを図る中級クラスのレッスンです。エアロビクスに慣れてきて、しっかり動きたい方にお勧めです。
ZUMBA	サルサ・メレンゲ・レグトン・クンビアの4つのラテンダンスを基本に楽しく汗をかくレッスンです。初心者でも気軽に参加できるダンスエクササイズです。

### ●その他プログラム●

サーキット	部位を変えて行う全身を使うトレーニングとステップ台を使った有酸素運動を交互に行います。ご自分で強度の設定ができるのでどなたでも楽しくご参加いただけます。
-------	--

\*定員制・先着制となります。各回開始15分前より受付いたします。 \*レッスン開始後のご参加は原則お断りしております。