

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分前までにどろきアリーナのホームページ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をお願いいたします。
- *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A・B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ません。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。

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。

- 申込詳細は別途ご案内用紙がございます。ご希望の方はまずはお問合せください。
- バスケットボールスクールは、火曜に振替日を設ける日がございます。予めご了承ください。

バスケットボールスクール

対象	曜日	時間	定員	場所	月会費 (税込)	日程	内容
フラッシュ1(年中～小学1年生)	月	15:20～16:20	各30名程度	サブアリーナ	6,600	各クラス年間48回実施 ※別途カレンダーがございます。	バスケットボールを楽しく学ぶことを通じて、幼少期から心・身体・技術の成長を促します。
ライトニング1(小学2～4年生)		16:20～17:20					
イナズマ1(小学5年生～中学生)		17:20～18:20					
フラッシュ2(年中～小学1年生)	水	15:20～16:20	各30名程度	サブアリーナ	6,600	各クラス年間48回実施 ※別途カレンダーがございます。	バスケットボールを楽しく学ぶことを通じて、幼少期から心・身体・技術の成長を促します。
ライトニング2(小学2～4年生)		16:20～17:20					
ボルト(小学2～4年生/経験者)		17:20～18:20					
イナズマ2(小学5年生～中学生)							
ブリッツ(小学5年生～中学生/経験者)							

チアダンススクール

対象	曜日	時間	定員	場所	月会費 (税込)	日程	内容
スカイ(4歳～小学1年生)	木	16:10～17:10	30名	体育室	7,700	各クラス年間48回実施 ※別途カレンダーがございます。	ダンスがはじめて!という方も大歓迎!キラキラの笑顔と一緒に川崎ブレイブサンダースを盛り上げましょう!
レイン(小学2～4年生)		17:20～18:20	20名				
サニー(小学5年生～中学生)		18:30～19:45	15名	研修室	8,800		
レインボー(小学5年生～高校生/認定者)		19:50～21:20	10名		9,900		

トピックス

こちらのコーナーでは教室やイベントのニュースをお知らせします。



2024年4月から「美BODYシェイプ&コンディショニング」教室が新規開講致しました! 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。前半クールは身体のゆがみをなくし、美BODYの姿勢を作ります。後半クールはインナーマッスルを中心にトレーニングを行います。
【体験者のお声】
家で一人ではできないトレーニングも講師の声掛けや参加者の皆さんと一緒に頑張れます。私には少しハードですが効果を実感できると感じます。



TODOROKI ARENA

川崎市とどろきアリーナ

2024年度
第2期
(8月～11月)

定期スポーツ教室
のご案内

申込期間

6.1(土) ▶ 6.30(日)

申込の流れ

2024年度は3期制となります。スケジュールをご確認の際ご注意ください。

一次申込
6月1日(土)～
6月30日(日)

抽選結果通知
・参加費入金
7月8日(月)～

二次申込
7月8日(月)
9:00～ ※窓口のみ

参加費入金締切
7月26日(金)まで

申込方法

*当選者でキャンセルを希望される場合は7月21日(日)までに窓口またはお電話にてご連絡ください。

①郵送(往復はがき)

*6月30日(日) 必着

*料金63円のはがきをご使用ください。

往信用 おもて面	返信用 うら面	返信用 おもて面	往信用 うら面
<p>切手 211-0052 川崎市中原区 等々力1の3 とどろきアリーナ 教室申込受付係</p>	<p>結果・ご案内を 印刷しますので、 何も記入しないで ください。</p>	<p>切手 参加される方の 郵便番号・住所・氏名 をご記入ください。</p>	<p>①教室No. 教室名 ②参加者氏名(ふりがな) ③電話番号 ④郵便番号、住所 ⑤川崎市内在勤・在学の有無 ⑥生年月日(西暦) ⑦性別 ⑧(新)学年 ⑨保護者氏名</p>

*⑧・⑨は子ども向け教室、親子向け教室にご参加の方のみご記入ください。

②窓口(返信用はがき) 【受付場所】サブアリーナ1階総合案内フロント

*抽選結果通知のため、官製はがきに郵便番号・住所・氏名を必ずご記入の上ご持参ください。
*窓口にてご用意するお申込用紙のご記入をお願いいたします。
【お預かりした個人情報の目的外使用はいたしません。】



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

044-798-5000

受付時間 9:00～21:30

ホームページ・SNSはこちら▼



ホームページ



X



Instagram

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																	内容						
										1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
A1	楽しいバレーボール	月	10:00~11:40	15歳以上(中学生を除く)	24名	サブアリーナ	竹内 孝	5,880	7	8/5	8/19	9/9	9/30	10/7	10/21	11/11												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。					
A2	氣功		9:15~10:30	15歳以上(中学生を除く)	40名	研修室	北岸 真澄	4,880	8	8/5	8/19	9/2	9/9	9/30	10/7	10/21	11/11												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。				
A3	ZUMBA(月)		12:55~13:55	15歳以上(中学生を除く)	14名	研修室	長瀬 晴子	4,880	8	8/5	8/19	9/2	9/9	9/30	10/7	10/21	11/11												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。				
A4	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	7,930	13	8/6	8/20	8/27	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19							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。				
A5	ZUMBA(火)		20:00~21:00	15歳以上(中学生を除く)	25名	研修室	長瀬 晴子	7,930	13	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12							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。				
A6	緑 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	8,400	15	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26							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もご参加いただけます。		
A7	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	9,490	13	8/21	8/28	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20							音楽に合わせて、簡単な体操とストレッチで心身にフレッシュ！美しい姿勢も身に付け、基礎体力も向上します。				
A8	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	8,760	12	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13							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。					
A9	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	10,450	11	8/28	9/11	9/18	9/25	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20							新国立劇場で舞台上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。						
A10	ピラティスボディメイク	木	16:30~17:30	15歳以上(中学生を除く)	45名	体育室	谷川 令子	8,030	11	8/28	9/11	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20							体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。姿勢のゆがみを直し、美しい姿勢を目指します。						
A11	K-POPダンス		18:15~19:15	12歳以上(小学生を除く)	25名	研修室	芽	10,080	12	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13							K-POPの振り付けの面白さを目指し、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慣れて技術も身につけますのでどんな方でも大歓迎です。					
A12	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	10,800	12	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13							リラクゼーション効果の高いアロマ(芳香)を嗅ぎ、全身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。					
A13	室内テニスA	金	9:10~10:40	15歳以上(中学生を除く)	60名	メインアリーナ	安藤 稔	11,200	10	8/1	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/31	11/7							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。							
A14	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	安藤 稔	11,200	10	8/1	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/31	11/7							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。							
A15	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	安藤 稔	11,200	10	8/1	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/31	11/7							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。							
A16	インドアサッカーレディース	土	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	15,700	10	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/31	11/7	11/14							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。							
A17	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	8/1	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14							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。				
A18	ZUMBA(木)		19:00~20:00	15歳以上(中学生を除く)	50名	体育室	東矢 修子	8,760	12	8/1	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14							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。					
A19	緑 60歳からの筋力づくり教室	日	10:45~11:45	60歳以上	20名	研修室	大原 甫	6,720	12	8/1	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14							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。					
A20	バドミントン入門		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	8/30	9/6	9/20	9/27	10/18	10/25	11/8												ラケットの握り方からルール等を丁寧に学ぶことができるので、初めてバドミントンを楽しみたい方に最適です。					
A21	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	8/30	9/6	9/20	9/27	10/18	10/25	11/8												バドミントン経験のある方が対象です。基礎からやり直したい方にも最適です。					
A22	緑 ロコモ体操	金	9:30~10:30	高齢者・運動初心者	10名	体力測定室	小倉 恵子	9,520	17	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29							筋肉や骨の運動障害を予防するためのロコモ・ショート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。
A23	緑 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	9,520	17	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29							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もご参加いただけます。
A24	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	7,300	10	8/2	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	11/1	11/8	11/15							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。							
A25	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	6,100	10	8/2	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	11/1	11/8	11/15							第2の骨格といわれている筋膜には、人それぞれ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。							
B1	ソフトバレーボール	月	17:00~18:15	小学生	20名	サブアリーナ	佐藤 猛	4,270	7	8/5	8/19	9/9	9/30	10/7	10/21	11/11												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。					
B2	みんなのキッズバレエ		14:45~15:45	年少~小学生	12名	体育室	プリマヴェーラバレエ	10,450	11	8/28	9/11	9/18	9/25	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20							バレエが初めてのお子さまもご参加いただけるクラシックバレエです。リズム感と体幹、柔軟性を育てます。						
B3	スポーツチャンバラ		水	15:30~16:30	年少~小学生	20名	研修室	田村 勝家	8,760	12	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13							公平・安全・自由を基本理念に、頭を守る面と痛くないエア・ノブ剣を使った現代版スポーツチャンバラです。				
B4	ジュニアヒップホップ	17:00~18:00		小学生	25名	研修室	芽	10,080	12	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13							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て振り付けを覚えていきます。					
B5	インドアサッカー1・2	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	14,500	10	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/31	11/7	11/14							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。							
B6	インドアサッカー3・4	木	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	14,500	10	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/31	11/7	11/14							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。							
B7	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	14,500	10	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/31	11/7	11/14							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。							
B8	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	10,080	9	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/31	11/7							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。								
B9	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	10,080	9	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/31	11/7							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。									
B10	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	8/30	9/6	9/20	9/27	10/18	10/25	11/8												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。					
B11	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	8/30	9/6	9/20	9/27	10/18	10/25	11/8												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。					
C1	親子スポーツA		火	9:30~10:30	3~4歳児と保護者(2020.4.2~2022.4.1生)	30組	サブアリーナ	渡邊 寛恵・松澤 亜希	7,440	12	8/6	8/20	8/27	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12							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。(妊婦されている保護者様の参加はできません)				
C2	親子スポーツB	10:45~11:45		3~4歳児と保護者(2020.4.2~2022.4.1生)	30組	サブアリーナ	渡邊 寛恵・松澤 亜希	7,440	12	8/6	8/20	8/27	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12							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。(妊婦されている保護者様の参加はできません)					
C3	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(2023.5.1~2024.6.1生)	15組	キッズルーム	川田 貴美恵	7,370	11	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/9	10/16	10/23	11/13	11/20							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。						
C4	親子スキンシップ		10:00~11:00	2歳児と保護者(2022.4.2~2023.4.1生)	40組	サブアリーナ	神谷 厚子・杉浦 恵子	6,820	11	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15							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。						
C5	よちよち赤ちゃんwithママケア		11:00~11:50	8ヶ月~2歳未満児の保護者(2022.9.1~2023.12.1生)	27組	体育室	川田 貴美恵	7,370	11	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15							歩行への意識がで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。						