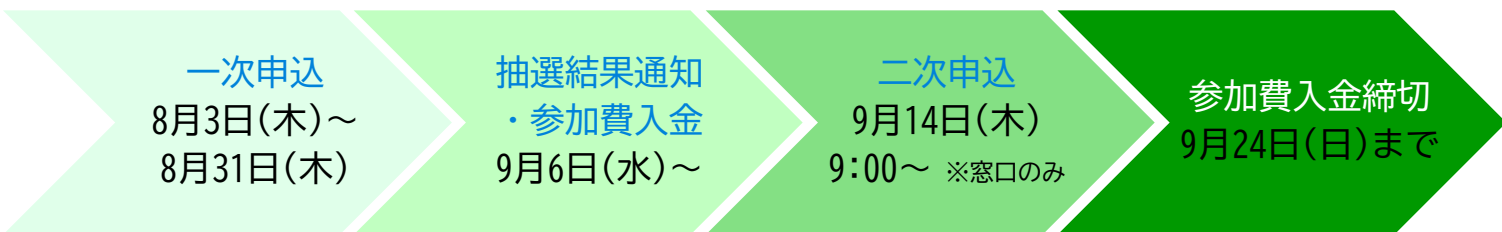


◇お申込の流れ



- *応募者が定員を超えた場合は抽選を行います。
- *当選者でキャンセルを希望される場合は9月20日(水)までに窓口またはお電話にてご連絡ください。
- *二次申込は、定員に達していないクラスが対象となります。(先着入金順)
- *受講が決定しましたら、9月24日(日)までにご来館いただきお支払い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。

◇お申込方法

①郵送(往復はがき) *8月31日(木) 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
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	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。	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。	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

*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。

◇バスケットボールスクール チアダンススクールのご案内

*お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。

教室名	対象	曜日	時間	定員	場所	講師名	月会費(税込)	日程	内容
バスケットボールスクール	フラッシュ1(4歳~小学1年生)	月	15:20~16:20	各30名程度	サブアリーナ	川崎プレイサウンズ	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(4歳~小学1年生)	水	15:20~16:20						
	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)		17:20~18:20						
ブリッツ(小学5年生~中学生/経験者)	17:20~18:20								
チアダンススクール	スカイ(4歳~小学1年生)	木	16:10~17:10	30名	体育室	7,700		ダンスはじめて!という方も大歓迎!キラキラ笑顔と一緒に川崎プレイサウンズ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)		19:50~21:20	10名		9,900			

*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。

川崎市とどろきアリーナ

TODOROKI ARENA

定期スポーツ教室のご案内



2023年度第3期(10月~12月)

申込期間

8.5(土)~8.31(木)

申込方法

- ①郵送(往復はがき)
- 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
【窓口受付】9:00 ~ 20:00

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>



◇定期スポーツ教室

2023年度第3期(10月～12月)

期間を定めて募集する教室です。(教室によって異なります)

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												持ち物	内容
										1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
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	7,560	9	10/2	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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	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	5,490	9	10/2	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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 靖子	5,490	9	10/2	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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	7,320	12	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	運動に適した服装、タオル、飲み物	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 靖子	7,320	12	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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	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	8,760	12	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	音楽に合わせて、簡単な体操とストレッチで心身にリフレッシュ！美しい姿勢も身につけ、基礎体力も向上します。
A7	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	8,550	9	10/4	10/11	10/25	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20	運動に適した服装、厚手の靴下、タオル、飲み物	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。			
A8	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)	35名	体育室	谷川 令子	8,760	12	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	運動に適した服装、タオル、飲み物	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。
A9	アロマリラックス	木	18:45～20:00	15歳以上(中学生を除く)	30名	研修室	難波 希三子	10,800	12	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	運動に適した服装、タオル、飲み物	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。
A10	室内テニスA		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	7,840	7	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30	12/21	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	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。					
A11	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	7,840	7	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30	12/21	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	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。					
A12	室内テニスC	金	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	7,840	7	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30	12/21	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	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。					
A13	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	10,990	7	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30	12/21	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。					
A14	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	6,100	10	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。		
A15	ZUMBA(木)	土	19:00～20:00	15歳以上(中学生を除く)	50名	体育室	東矢 修子	7,300	10	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。		
A16	60歳からの筋力づくり教室		10:45～11:45	60歳以上 ※継続者優先の教室です。	20名	研修室	大原 甫	4,480	8	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/14	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。				
A17	バドミントン入門		12:50～14:30	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	7,600	8	10/6	10/13	10/20	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	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。				
A18	バドミントン中級	日	14:50～16:30	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	7,600	8	10/6	10/13	10/20	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	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。				
A19	ロコモ体操		9:30～10:30	高齢者・運動初心者 ※継続者優先の教室です。	15名	研修室	小倉 恵子	3,920	7	10/6	10/13	11/10	11/17	11/24	12/1	12/22	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。					
A20	いきいき元気体操教室A		10:45～11:45	高齢者・運動初心者 ※継続者優先の教室です。	15名	研修室	小倉 恵子	3,920	7	10/6	10/13	11/10	11/17	11/24	12/1	12/22	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。					
A21	いきいき元気体操教室B	月	13:00～14:00	高齢者・運動初心者 ※継続者優先の教室です。	15名	研修室	小倉 恵子	3,920	7	10/6	10/13	11/10	11/17	11/24	12/1	12/22	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。					
A22	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	4,270	7	10/6	10/13	11/10	11/17	11/24	12/1	12/22	運動に適した服装、タオル、飲み物	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。					
B1	ソフトバレーボール	水	17:00～18:15	小学生	20名	サブアリーナ	佐藤 猛	4,880	8	10/2	10/16	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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	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	8,760	12	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	運動に適した服装、タオル、飲み物	公平・安全・自由を基本理念に、頭を守る面と痛くない「エアソフト剣」を使った現代版スポーツチャンバラです。
B3	ジュニアヒップホップ		17:00～18:15	小学生	25名	研修室	芽	10,080	12	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。
B4	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	10,150	7	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30	12/21	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。					
B5	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	10,150	7	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30	12/21	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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	10,150	7	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30	12/21	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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	幼児体操教室	金	15:45～16:45	年少～年長	30名	サブアリーナ	カワイ体育教室	8,960	8	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/21	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。				
B8	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	8,960	8	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/21	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。				
B9	小学生バドミントン		17:00～18:00	小学生	24名	サブアリーナ	ラケットショップフジ	6,720	8	10/6	10/13	10/20	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	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 (2019.4.2～2021.4.1生)	30組	サブアリーナ	若松 奈津子・渡邊 寛恵	7,440	12	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	親子で遊べ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 (2019.4.2～2021.4.1生)	30組	サブアリーナ	若松 奈津子・渡邊 寛恵	7,440	12	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	親子で遊べ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 (2022.7.1～2023.6.1生)	25組	体育室	川田 貴美恵	7,370	11	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	運動に適した服装、タオル、飲み物、大判のバスタオル	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 de フィットネス		15:00～16:00	年少～年長と保護者	15組	体育室	伊東 泰子	8,700	10	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20	運動に適した服装、タオル、飲み物	未就学児の子どもの成長に合わせたプログラムで、身体を動かす楽しさを親子と一緒に体感し、心と身体の発達を促します。(大人も成長期の子どものに負けない体力作りが出来ます)		
C5	親子スキンシップ	金	10:00～11:00	2歳児と保護者 (2021.4.2～2022.4.1生)	40組	サブアリーナ	神谷 厚子・杉浦 恵子	6,200	10	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。		
C6	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 (2021.11.1～2023.2.1生)	27組	体育室	川田 貴美恵	6,030	9	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。			

【ご参加にあたっての注意事項】 *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分前までにどろろ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のご加入をお願いいたします。
 *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。ご持参ください。