

スポーツデー(個人利用)のご案内

2024年4月～6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

◇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	13
バレーボール	月	9:00～11:30	小学生以上	サブアリーナ	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17						
ソフトバレーボール		18:30～21:00	小学生以上	サブアリーナ	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17					
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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
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	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		
小学生バスケットボール		15:30～18:00	小学生	サブアリーナ	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18				
バスケットボール	水	18:30～21:00	中学生以上	サブアリーナ	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
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	4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28		
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	4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28		
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	4/12	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28						
バドミントン		18:30～21:00	小学生以上	サブアリーナ	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	

* 時間・場所変更...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。)
 * 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。 *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。
 * 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。

レズンプログラム

◇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	13	
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	4/1	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17						
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	4/1	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17						
ボディパンプ45		14:15~15:00	小倉	高校生以上	23名	研修室	4/1	4/8	4/15	5/27	6/3	6/10	6/17							
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	4/1	4/8	4/15	5/27	6/3	6/10	6/17							
ボディパンプ45TB		20:00~20:45	小倉	高校生以上	23名	研修室	4/1	4/8	4/15	5/27	6/3	6/10	6/17							
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	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
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	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
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	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
ZUMBA		14:00~14:45	長瀬	中学生以上	40名	体育室	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
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	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
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	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	
新 美BODYヨガ		11:00~12:00	清水	中学生以上	25名	体育室	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	
ZUMBA	木	12:30~13:15	長瀬	中学生以上	30名	研修室	4/3	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
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	4/4	4/11	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
太極拳		12:30~13:30	松本	中学生以上	55名	体育室	4/4	4/11	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
ボディパンプ45		19:00~19:45	小倉	高校生以上	23名	研修室	4/4	4/11	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
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	4/4	4/11	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
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	4/12	4/26	5/10	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28					
増 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	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28				
ZUMBA		11:00~11:45	長瀬	中学生以上	40名	体育室	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28				
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	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28				
増 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	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28				
ボディパンプ45TB	14:15~15:00	小倉	高校生以上	23名	研修室	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28					
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	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28			

※ **新** 新規プログラム…美BODYヨガ **増** 増設プログラム…ボディバランス45(金曜日)・サーキット(金曜日)

※ **時間変更**…シェイプアップエアロビクス

※ **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。)

◇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て、パンチャやキック、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。 パンチャや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。
新 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・レゲトン・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。 *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ください。

*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。

*レッスン開始後のご参加は原則お断りしております。

川崎市とどろきアリーナ パラスポーツデー のご案内

開催日： 4月15日（月） 5月20日（月）
6月17日（月） 7月 8日（月）
8月19日（月） 9月 9日（月）

* 都合により日程が変更になる場合がございます。

時 間： 13:00～14:30

場 所： 川崎市とどろきアリーナ 3階サブアリーナ

種 目： 卓球・フライングディスク
ポッチャ・バグゴ

参加費： 無料（予約不要）

* 1階受付にて障がい者手帳
をご提示下さい

* ご参加の皆様で譲り合っ
てご利用ください

持ち物： 上履き・動きやすい服装・障がい者手帳

* 手帳をお持ちの方1名につき
付き添いの方1名まで

問合せ： 川崎市とどろきアリーナ

044-798-5000

