

# 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

### スポーツター 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。

【レッスンプログラム】

詳細はこちらから  
➡

| 教室名                 | 曜日 | 時間          | 講師名   | 対象    | 定員   | 場所  |
|---------------------|----|-------------|-------|-------|------|-----|
| 季節のベージュヨガ           |    | 9:30～10:30  | keiko | 中学生以上 | 55名  | 体育室 |
| ボディコンバット45          | 月  | 11:00～11:45 | 小倉    | 中学生以上 | 50名  | 体育室 |
| ボディバンプ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 |
| ボディバンプ45TB          | 火  | 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         |    | 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          | 水  | 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            | 木  | 9:15～10:30  | 澤井    | 中学生以上 | 100名 | 体育室 |
| ととのうヨガ              |    | 11:00～12:00 | 都倉    | 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) | 金  | 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 |
| ボディバンプ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          | 土  | 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       |    | 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               | 日  | 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 | 25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 |
| ボディバンプ45TB          | 月  | 14:15～15:00 | 小倉    | 高校生以上 | 23名  | 研修室 |
| ベージュエアロビクス          |    | 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   |
| バドミントン       |    | 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  | 水  | 15:30～18:00 | 小学生     |
| バスケットボール     |    | 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】



### パラスポーツター

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】

4/20(月) 5/18(月)

6/15(月) 7/13(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

・バグダー

### 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)



TOKYUDRESSER  
TODOROKI  
ARENA

東急ドレッセとどろきアリーナ

2026年度  
第1期  
(4月～7月)

定期スポーツ教室  
のご案内

期間限定開催予定!  
バレーボール教室(金曜日午前)  
詳細は後日お知らせします

WEB申込みシステムでより便利に!

1次  
募集

申込期間

2月4日(水)10:00～2月27日(金)23:59 WEB応募

抽選結果

2月28日(土)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。



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。



申込手順はこちら

入金期間

3月2日(月)～3月20日(金) 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、3/20(金)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

3月2日(月) 川崎とどろきパークHPにて

申込期間

3月24日(火)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!



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

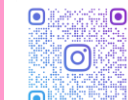
044-798-5000 受付時間 9:00～20:00



ホームページ



X



Instagram



|         | No.   | 教室名                 | 曜日          | 時間          | 対象               | 定員            | 場所      | 講師名        | 参加料<br>(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   | 18   |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |  |
| 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       | 9,240       | 11     | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1  | 6/8  | 6/15 | 6/29 | 7/6  |      |      |      |      |      |   | 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。<br>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      | 5,490       | 9      | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 5/25 | 6/1  | 6/8  | 6/15 | 6/29 | 7/6  |      |      |      |      |      |      |      | 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      | 6,570       | 9      | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 5/25 | 6/1  | 6/8  | 6/15 | 6/29 | 7/6  |      |      |      |      |      |      |      | 体幹を鍛えることで内臓が押し上がり、下半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      | 6,570       | 9      | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 5/25 | 6/1  | 6/8  | 6/15 | 6/29 | 7/6  |      |      |      |      |      |      |      | 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     | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2  | 6/9  | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7  | 7/14 | 7/21 |      |   | 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      | 10,950      | 15     | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2  | 6/9  | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7  | 7/14 | 7/21 |      |   | 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      | 8,960       | 16     | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2  | 6/9  | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7  | 7/14 | 7/21 | 7/28 |   |   | 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      | 10,950      | 15     | 4/1 | 4/8  | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/8  | 7/15 | 7/22 |      |   |   | 一人一人の身体バランスを丁寧に確認してアドバイスをを行い、さらにボールやストレッチボールを使用して効果的に身体を整えます。音楽に合わせて、簡単な体操とストレッチで心身ともにリフレッシュ！ |  |
|         | 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     | 朝倉 久美子     | 8,760       | 12     | 4/8 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/8  | 7/15 | 7/22 |      |      |      |      |   | 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 | 13,300      | 14     | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/8  | 7/15 | 7/22 |      |      |   | 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。<br>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      | 10,950      | 15     | 4/1 | 4/8  | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/8  | 7/15 | 7/22 |      |   |   | 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。   |  |
|         | A3005 | 新 大人のリズムダンス         |             | 18:15～19:15 | 12歳以上(小学生を除く)    | 25名           | 研修室     | yupa       | 10,080      | 12     | 4/8 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/8  | 7/15 | 7/22 |      |      |      |      |   | 音楽のビートに合わせてステップやアイソレーション、ボディコントロールなど多彩な動きを楽しみながら、ダンスの基礎から応用まで身につけられるプログラムです。やさしい動きに加えて、時には難易度の高い振付やリズム取りにも挑戦し、大人でも本格的なダンスの楽しさと達成感を味わえるのが特徴です。 |   |  |
|         | 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     | 10,800      | 12     | 4/8 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/8  | 7/15 | 7/22 |      |      |      |      |   | 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        | 17,920 | 16  | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7  | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2  | 7/9  | 7/16 | 7/23  |   |   | 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        | 17,920 | 16  | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7  | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2  | 7/9  | 7/16 | 7/23  |   |   | 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       | 17,920      | 16     | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7  | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2  | 7/9  | 7/16 | 7/23 |   |   | 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   | 25,120      | 16     | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7  | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2  | 7/9  | 7/16 | 7/23 |   |   | 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      | 9,150       | 15     | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7  | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2  | 7/9  | 7/16 |      |   |   | 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      | 12,410      | 17     | 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 | 7/2  | 7/9  | 7/16 | 7/23  |   |   | 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にし、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      | 10,220      | 14     | 4/2 | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2  | 7/9  | 7/23 |      |      |   | 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       | 7,840       | 14     | 4/2 | 4/9  | 4/16 | 4/30 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/18 | 6/25 | 7/2  | 7/9  | 7/16 | 7/23 |      |      |   | 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 | 9,500       | 10     | 4/3 | 4/24 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/19 | 6/26 | 7/3  | 7/17 | 7/24 |      |      |      |      |      |      |   | 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 | 9,500       | 10     | 4/3 | 4/24 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/19 | 6/26 | 7/3  | 7/17 | 7/24 |      |      |      |      |      |      |   | 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      | 10,080      | 18     | 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 | 7/3  | 7/10 | 7/17 | 7/24  | 7/31  | 筋肉や骨の運動障害を予防するためのロコモ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      | 10,080      | 18     | 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 | 7/3  | 7/10 | 7/17 | 7/24  | 7/31  | 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。  |  |
|         | 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   | 10,950      | 15     | 4/3 | 4/24 | 5/1  | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3  | 7/10 | 7/17 | 7/24 |      |   |   | 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     | 9,150       | 15     | 4/3 | 4/24 | 5/1  | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3  | 7/10 | 7/17 | 7/24 |      |   |   | 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。<br>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       | 6,710       | 11     | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1  | 6/8  | 6/15 | 6/29 | 7/6  |      |      |      |      |      |   | 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 | 13,300      | 14     | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/8  | 7/15 | 7/22 |      |      |   | 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。   |   |  |
|         | B3002 | スポーツチャンバラ           |             | 15:30～16:30 | 年少～小学生           |               |         |            |             |        |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |   |  |