#### 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分前までにと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。

- ●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。
- ●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)		15:20~16:20								
ライトニング1(小学2~4年生)	月	16:20~17:20		サブアリーナ						
イナズマ1(小学5年生~中学生)		17:20~18:20	- 各30名程度							
フラッシュ2(年中~小学1年生)	水	15:20~16:20			6,600	各クラス年間48回実施	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			0,000	*別途カレンダーがございます。				
ボルト(小学2~4年生/経験者)		10.20 -17.20								
イナズマ2(小学5年生~中学生)		17:20- 19:20								
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) 16:10~17:10 30名 体育室 7,700 17:20~18:20 レイン(小学2~4年生) 20名 ダンスがはじめて!という方も大歓迎!キラ 各クラス年間48回実施 キラの笑顔で一緒に川崎ブレイブサンダース \*別途カレンダーがございます。 を盛り上げましょう! 18:30~19:45 15名 8.800 サニー(小学5年生~中学生)

研修室

9,900

## トピックス

レインボー(小学5年生~高校生/認定者)

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。



私と一緒に

運動しましょう!

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プルを中心にトレーニングを行います。

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】

10名

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。

19:50~21:20



# TODOROK I 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

·+

\*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。

#### 申込方法

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

切 手 <del>注信</del>

教室申込受付係とどろきアリーナ 等々力1の3

211-0052

返信用 うら面

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。

#### 返信用 おもて面

物手 参加される方の をご記入ください をご記入ください

往信用うら面

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

毎期は金元、注所 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。

【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カ1-3



044-798-5000

ホームペ

## ホームページ・SNSはこちらから▼







ホームページ

X

Ins

2024年度 第2期(8月~11月)

●期間を定めて募集する教室です。途中入会も可能です。●裏表紙に記載の注意事項をよくご確認ください。●運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。(一部の特記事項は最下部のアイコン説明をご確認ください)

١	lo.	教室名	選日 時間	対象	定員	場所	講師名	参加料(税込)回数								日程							- 1-	内容
	1	楽しいバレーボール	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 10/2	1 11/11	8	9	10 1	1 12	13	14	15	16	17	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。
	12		月 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 9/3			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、心身のパランスを整えます。
	\3	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	4,880 8		8/19	9/2		0 10/7					//			-			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。
	4	骨盤エクササイズ	10:45~11:45	15歳以上(中学生を除く)	20名	体育室	小田 恵子					9/10 9/				10/22	10/29 11	/5 11/12	11/19					骨盤のパ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。
	15		火 20:00~21:00	15歳以上(中学生を除く)	25名	研修室	長瀬 靖子	<b>7,930</b> 13		8/20								/29 11/5						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。
-	16	継いきいき元気体操教室B	14:15~15:15	高齢者·運動初心者		体力測定室	小倉恵子	8,400 15		8/20			0 9/17				10/22 10		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でもご参加いただけます。
	7	ストレッチ健康体操	10:45~11:45	15歳以上(中学生を除く)	30名	体育室	澤井純子		8/21			9/18 9/2						/6 11/13			/////			音楽に合わせ、簡単な体操とストレッチで心身共にリフレッシュ!美しい姿勢も身につけ、基礎体力も向上します。
_	.8	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		8/21								10/30 11		///20					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。
	19	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	-	8/28				9 10/16				11/13 11/							新国立劇場で舞台に立つ講師からパ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。
	10	ピラティスボディメイク	水 16:30~17:30	15歳以上(中学生を除く)	45名	体育室	谷川 令子		8/28		9/18						11/13 11/							シニアの方・未経験者も参加できるパレ工教室です。基礎をもう一度学びたい経験者も大歓迎。 体幹部の強化と柔軟性のパランスを整えます。姿勢のゆがみを正し、美しい姿勢を目指します。
_	11	K-POPダンス	18:15~19:15	12歳以上(小学生を除く)	25名	研修室	#	10,080 12				9/18 9/2												K-POPの振り付けの完コピを目指し、みんなで楽しくダンスしましょう。
	12	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	ガラック	,	8/28			9/18 9/2											/	K-POPダンス上達のためにダンスの基礎に触れて技術も身につけますのでどんな方でも大歓迎です。 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。
	13	室内テニスA	9:10~10:40	15歳以上(中学生を除く)		インアリーナ	安藤 稔	11,200 10		8/29	27.11	9/12 9/		1	10/10		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。
教 —	14	<b>\$</b> ₩7-78	12:30~14:00	15歳以上(中学生を除く)		インアリーナ	安藤 稔	11,200 10		8/29		9/12 9/		1			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。
_	15	室内テニスC	14:10~15:40	15歳以上(中学生を除く)		インアリーナ	安藤 稔	11,200 10		8/29		9/12 9/			10/10		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。
	16	インドアサッカーレディース	木 10:55~12:15	15歳以上の女性(中学生を除く)		インアリーナ	川崎フロンターレ		8/29			9/19 9/2		+	10/10									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。
_	17	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		8/29		9/12 9/					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。
	18	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		8/29		9/12 9/		1		10/24								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。
	19	迷 60歳からの筋力づくり教室	10:45~11:45	60歳以上	20名	研修室	大原甫	6,720 12				9/12 9/												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。
	20	バドミントン入門	12:00~13:40	15歳以上(中学生を除く)		サブアリーナ	ラケットショップフジ	6,650 7	8/30			9/27 10/			10/10	10/24	10/31 11	// ////						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、初めてパトミントンを楽しみたい方に最適です。
_	21	バドミントン中級	14:00~15:40	15歳以上(中学生を除く)		サブアリーナ	ラケットショップフジ	6,650 7				9/27 10/												パト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い方にも最適です。
_	22		9:30~10:30	高齢者·運動初心者		体力測定室	小倉 恵子	9,520 17				8/30 9/			9/27	10/4	10/11 10	/18 10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/2	29 筋肉や骨の運動障害を予防するための口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。
_	23		金 10:45~11:45	高齢者·運動初心者		体力測定室	小倉恵子	9,520 17																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でもご参加いただけます。
_		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						+				/10 10/23		11/0	11/13	11/22	///	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。
	25	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																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。
	31	ソフトバレーボール	月 17:00~18:15	小学生		サブアリーナ	佐藤猛	4,270 7				9/30 10											/	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。 ソフト(ゴム製)なポールを使ったパレーボールです。突き指の心配もなく楽しく運動できます。
	32	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					9/25 10			10/30	11/6	11/13 11/	/20					/	パレエが初めてのお子さまもご参加いただけるクラッシックパレエです。リズム感と体幹、柔軟性を育てます。
	3	スポーツチャンバラ		年少~小学生	20名	研修室	田村勝家					9/18 9/2											/	公平・安全・自由を基本理念に、頭を守る面と痛くない「エアーソフト剣」を使った現代版スポーツチャンバラです。
	34	ジュニアヒップホップ	17:00~18:00	小学生	25名	研修室	# #	10,080 12															/	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。
	35	インドアサッカー1・2	16:00~17:10	小学1・2年生		インアリーナ	川崎フロンターレ	14,500 10															/	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。
ど	36	インドアサッカー3・4	17:25~18:35	小学3・4年生		インアリーナ	川崎フロンターレ	14,500 10															/	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。
げ 教 室 E	37		木 18:50~20:00	小学5・6年生		インアリーナ	川崎フロンターレ	14,500 10															/	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。
E	88	幼児体操教室	15:45~16:45	年少~年長		サブアリーナ	カワイ体育教室					9/19 9/2											/	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つの要素をパランスよく指導します。
ı	39	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 9/2	6 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。
В	10	小学生バドミントン1・2・3	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 10/2	5 11/8										小学生対象のバトミントン教室です。始めたばかりの小学生も楽しみながら基礎を学べます。
В	11	小学生バドミントン4・5・6	金 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 10/2	5 11/8										小学生対象のバトミントン教室です。始めたばかりの小学生も楽しみながら基礎を学べます。
(	:1	親子スポーツA	9:30~10:30	3・4歳児と保護者 (2020.4.2~2022.4.1生)		サブアリーナ	渡邉 寛恵·松澤 亜希	<b>7,440</b> 12	8/6	8/20	8/27	9/10 9/	7 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)
親	:2	親子スポーツB	火 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	波邉 寛恵・松澤 亜希						う期は	開催	いた	しま	せん。	その他	親子	プロ	グラ	ムに	現	在無料キャンペーン実施中!
子向け	:3 ^	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	<b>7,370</b> 11	8/21	8/28	9/4			T			11/13 11/							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。
教室	:4	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 9/2	7 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。
0	:5	よちよち赤ちゃんwithママケア	金 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	<b>7,370</b> 11	8/30	9/6	9/13	9/20 9/2	7 10/4	10/18	10/25	11/1	11/8 11	/15						歩行への意識がでて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。
				<u>a</u>															/				V	

🕮 …継続者優先の教室です。 <mark>赤字</mark>…当期からの変更箇所です。 👣 …裸足で行います。(室内履き不要) 📞 い厚手の靴下をお持ちください。(室内履き不要) 🔎 …ラケットをお持ちください。 👚 …大判のバスタオルをお持ちください。

## 無料体験キャンペー

川崎市とどろきアリーナ

# 親子体操教室



親子で一緒に体操教室に参加しませんか? ご希望のお日にちで無料体験できます (1組様各教室1回のみ)



#### ベビーマッサーシ 8産後ママケア

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ヨガ風・ピラティス風・骨盤メンテ ナンス・有酸素エクササイズを行います。

・対象:2か月~1歳3か月児と保護者 (2023.5/1~2024.6/1生れ)

・曜日·時間:水 11:40-12:30 • 日程: 8/21,28. 9/4. 11. 18. 25

10/9.16.23 11/13.20

· 参加費: 7,370円(税込) ※11回分

#### よちよち赤ちゃんwithママケア

歩行への意欲が出てきた子どもたちにベビーマッサージ・リトミッ ク・フィットネスを融合させ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カ向上を目指します。

・対象:8か月~2歳未満児と保護者 (2022.9/1~2023.12/1生れ)

·曜日·時間:金 11:00-11:50

• 日程:8/30 9/6, 13, 20, 27 10/4.18.25 11/1.8.15

· 参加費:7,370円(税込)※11回分

#### 親子スポーツA

親子で遊びながら運動能力を高めます。跳び箱・平均台・ フープ·ボール等を使い、様々な身体感覚を体験します。 (妊娠されている保護者様の参加はできません。)

> ・対象:3・4歳児と保護者 (2020.4.2~2022.4.1生れ)

·曜日·時間:火 9:30-10:30

• 日程: 8/6, 20, 27 9/10.17 10/1.8.15.22.29 11/5.12

· 参加費: 7,440円(税込)※12回分

#### 銀子スキンシップ

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。

> ・対象:2歳児と保護者 (2022.4.2~ 2023.4.1生れ)

·曜日·時間:金 10:00-11:00

· 日程:8/30 9/6. 13. 20. 27 10/4.18.25 11/1.8.15

· 参加費: 6,820円(税込)※11回分

※上記の教室は、8~11月定期スポーツ教室のご案内となります。



### 途中からの入会も大歓迎!

詳細はお問い合わせください。









KAWASAKI

TODOROKI

PARK

【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