

中原スポーツまつり2024

アーリーナレッスン体験

2024年2月23日(金・祝)

日頃とどろきアーリーナで実施している教室の1DAY体験や当日限りの特別レッスンを開催！
予約不要でどなたでも参加できますので、好きなだけ参加してみよう！

●基本情報●

場所：とどろきアーリーナ サブアーリーナ棟2F 体育室1・2

料金：330円(税込)/1レッスン 660円(税込)/参加し放題

*当日1Fの券売機でチケットをご購入の上、体育室入口でスタッフにお渡しください。

*通常のスポーツデーチケット(回数券含む)はご利用いただけませんのでご注意ください。

*レッスン直前は券売機が混み合う可能性がございますので、余裕を持ってお越しください。2月16日(金)より事前購入も可能となります。

申込：当日先着順

*レッスン開始15分前より体育室前にて受付を開始いたします。(状況により人数制限をさせていただく場合がございます。)

対象：表内、プログラム名の下に担当講師・対象者・持ち物の表記がございます。

開催時間	所要(分)	体育室1	体育室2
10:00 ～ 10:45	45	<p>【とどろきアーリーナプログラム】 親子で楽しく運動しよう！ 親子スポーツ体験</p> <p>若松×渡邊 3～4歳児と保護者/動きやすい服装、室内シューズ 親子で遊びながら身体を動かし、お子さまの運動能力を育みます。</p>	<p>【特別プログラム】 女性におすすめ！ ピラティスベーシック</p> <p>清水 16歳以上/動きやすい服装 正確に動くことを身につけるピラティスの基本クラス。 姿勢改善や機能的な身体を手に入れたい方におすすめです。</p>
13:15 ～ 14:15	60	<p>【とどろきアーリーナプログラム】 気軽にみんなでダンス体験！ ジュニアヒップホップ</p> <p>芽 小学生/動きやすい服装、室内シューズ ヒップホップを基礎から優しくレッスンします。 リズムの取り方や音楽に合わせた振り付けを覚えます。</p>	<p>【特別プログラム】 メンズも大歓迎！(男性講師が担当！) リラクソヨガ</p> <p>高野 16歳以上/動きやすい服装 座って行うアーサナが中心のやさしいヨガのクラス。 柔軟性を高め、安らぎを与えます。</p>
14:30 ～ 15:30	60	<p>【とどろきアーリーナプログラム】 体験したら絶対楽しい！ スポーツチャンバラ</p> <p>田村 年少～小学生/動きやすい服装 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。</p>	<p>【特別プログラム】 気持ちよく汗をかける！ 美BODY【エアロボックス×筋トレ】</p> <p>高野×小関 16歳以上/動きやすい服装、室内シューズ 美しい身体づくりに欠かせない脂肪燃焼を目的とした歩く動きと筋肉のトレーニングを行います。メリハリボディを手に入れたい方におすすめです。</p>
15:45 ～ 16:45	45 ・ 60	<p>【とどろきアーリーナプログラム】 15:45～16:30(45分)開催 4月から増設の人気教室！ ボディバランス(フレキシビリティ)</p> <p>LES MILLS BODYBALANCE 三浦 16歳以上/動きやすい服装 ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。 筋力、柔軟性、バランス感覚を高め、心の落ち着きも得られます。</p>	<p>【特別プログラム】 アルゼンチン発大人気格闘技系エクササイズ！ Fight Do</p> <p>FIGHT DO 清水×小関 16歳以上/動きやすい服装、室内シューズ キックボクシング・空手・ムエタイをベースに構成されるダイナミックなプログラム。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果的です。</p>
17:00 ～ 17:45	45	<p>【とどろきアーリーナプログラム】 ニュージーンランド発格闘技系エクササイズ！ ボディコンバット</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT 小倉 16歳以上/動きやすい服装、室内シューズ 空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。体感強化や瞬発力、バランス感覚の向上が期待できます。</p>	<p>【とどろきアーリーナプログラム】 4月から新設する教室を先行開催！ 美BODYシェイプ&コンディショニング</p> <p>YAMAKING 16歳以上/動きやすい服装、室内シューズ 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。</p>
18:00 ～ 19:00	60	<p>【とどろきアーリーナプログラム】 レギュラーレッスン担当の講師2人が夢のコラボ！ ZUMBA</p> <p>東矢×長瀬 16歳以上/動きやすい服装、室内シューズ 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。</p>	

承認No.26094

※11:00～13:00は「富士通チアリーダー部フロンティアレッツ チアダンス教室」を実施します。詳細は中原区ホームページをご確認ください。

お問合わせ先：川崎市とどろきアーリーナ
044-798-5000