

スポセンへ行ってみよう! Visit your local sports center!



スポーツセンターの利用方法 Inexpensive fees for daily use

個人で利用する場合は、**1**トレーニング室、**2**スポーツ教室(事前申込制)、**3**スポーツデーがあります。また、多摩スポーツセンターには温水プールがあります。大会や練習のために、施設を専用で使う場合は、事前に利用者登録をして、「ふれあいネット(川崎市公共施設利用予約システム)」(★)を使って予約します(登録方法や利用料金は各館のホームページを確認するか、各館にお問合せください)。

1 トレーニング室<中学生以上> ※宮前スポーツセンターのボルダリングのみ小学生も利用できます。
事前の申込不要で、さまざまなマシンを使って筋力トレーニング等ができます。安全のため初回に説明を受けていただく場合があります。マシンは数に限りがありますので、各館のルールに従ってご利用ください。トレーナーがいますので、気軽にご相談ください。

2 スポーツ教室 下表参照▼
継続してスポーツに取り組んでいただけるよう、さまざまなスポーツ教室を開催しています。基本的に事前に申し込みが必要です。

3 スポーツデー(個人開放日)<小学生以上> 右表参照▶
個人が自由に練習できるように、競技・種目ごとに時間を区切って、施設を開放しています。

★施設を専用で使う場合は「ふれあいネット」にアクセス



障害のある方も気軽にご利用ください Accessible to all

- 障害者手帳のご提示で、各施設と駐車場が無料でご利用できます(介護者含む)。また、施設のバリアフリー化や、「障害者スポーツデー」「ユニバーサルスポーツデー」の開催など、障害のある方も快適にご利用いただける施設を目指しています。
- 市内に所在する障害者団体として健康福祉局から承認を受けた団体が、行事等で利用する場合には事前の減免申請により利用料金の5割相当額が減免となります。
- 市内の法人及び団体を対象に、ポッチャセット(最大29セット)、バスケットボール用車椅子(最大10台)の貸し出しを行っています。障害者スポーツ体験イベント等でご活用ください。詳しくは川崎市ホームページでご確認ください。



パラスポーツを行える場所・施設については「パラスポーツ情報集」をご覧ください。



各スポセン窓口に冊子(閲覧用)が置いてあります。



2 スポーツ教室 SPORTS CLASSES Pre-registration required

- ☑週1回、全8~10回程度の教室が多く、基本的に事前申込制です。
- ☑詳細は施設にお問合せいただくか、施設のホームページをご参照ください。

- A** 9:00~12:00 **P** 12:10~15:10
- E** 15:20~18:20 **N** 18:30~21:30

ここに掲載した教室はほんの一部です。ぜひ各施設にご確認ください。
We have many kinds of classes!

カルッツかわさき Culttz Kawasaki			幸スポーツセンター Saiwai S.C.			とどろきアリーナ Todoroki Arena			高津スポーツセンター Takatsu S.C.		
すくすく赤ちゃん産後ケア	月 Mon	A 3ヶ月~11ヶ月までの親子	のびのびストレッチ	月 Mon	A 18歳以上	親子スポーツA・B	火 Tue	A 3歳児・4歳児と保護者	氣功教室	月 Mon	N 15歳以上
キッズバレエ	火 Tue	E 年少~年長	シニア健康体操	金 Fri	A 65歳以上	親子deフィットネス	水 Wed	P 年少~年長と保護者	親子で楽しく運動遊び	火 Tue	A 1・2歳児とその保護者
ジュニアバレエ	火 Tue	E 小1~小4	バランスボール	木 Thu	E 幼児・低学年	アロマリラックス	水 Wed	N 15歳以上	はじめてのジュニアダンス	火 Tue	P 小学生
骨盤調整エクササイズ	水 Wed	N 16歳以上	リズム体操	木 Thu	P 40歳以上	ZUMBA	木 Thu	N 15歳以上	雀スポ	水・金 Wed Fri	P 20歳以上
ビューティーピラティス	木 Thu	P 16歳以上	中級ランニング	金 Fri	A 16歳以上	ロコモ体操	金 Fri	A 高齢者・運動初心者	バク転	木 Thu	E 小学生
健康体操教室	金 Fri	A 16歳以上	サタデーフラ	土 Sat	A 16歳以上	リフレッシュケア	金 Fri	N 15歳以上	ボディーアートトレーニング	金 Fri	P 15歳以上
宮前スポーツセンター Miyamae S.C.			多摩スポーツセンター Tama S.C.			麻生スポーツセンター Asao S.C.			石川記念武道館 Ishikawa Budo		
骨盤すっきりエクササイズ①	月 Mon	P 20歳~60歳未満	子どもバドミントン	月 Mon	E 小学生	親子げんき体操	金 Fri	A 1歳半~3歳児と保護者	剣道	火 Tue	E 小学生以上
アイドルダンス	火 Tue	E 6歳~小学生	アフタヌーンヨガ	火 Tue	P 15歳以上	リトミック	月 Mon	E 年中・年長児と保護者	柔道	木・金・土 Thu Fri Sat	E N 小学生以上
ママのリカバリーピクス	水 Wed	A 生後3ヶ月~3歳の幼児と保護者	シニアスイミング	水 Wed	A 60歳以上	新体操	月 Mon	E 年中~小学生	少林寺拳法	木・土 Thu Sat	E N 小学生以上
イスに座って脳トレ	金 Fri	P 65歳以上	屋内サッカー教室	水 Wed	E 小学生	バレーボール	木 Thu	E N 小学生以上	なぎなた	土 Sat	P 小学生以上
こどもダンス①・②	金 Fri	E ①小学生~4年生 ②小学4年生~中学生	楊名時健康太極拳	木 Thu	A 15歳以上	カーディオエクササイズ	金 Fri	A 18歳以上	合気道	土 Sat	E 小学生以上
ペルビックエクササイズ	土 Sat	N 15歳以上(中学生除く)	サタデーヨガ	土 Sat	A 15歳以上	らくらくエアロ	水 Wed	P 65歳以上	空手道	土 Sat	E N 小学生以上