

3 スポーツデー SPORTS DAY

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

〈個人開放日〉 No pre-registration required

- 事前申込不要でご利用いただけます。利用料金は施設で異なります(料金表参照)。
 - 対象は小学生以上ですが、★の種目は中学生以上、◎は15歳以上、☆は16歳以上が対象です。
 - 開始、終了時刻が決まっているもの、講師がいる種目もあります。
 - 内容が変更、中止になることもありますので、詳細は施設にお問い合わせください。
- 注意: 幸スポーツセンターは改修工事のため、スポーツデーは11月からスタートします。

曜日	施設 時間帯	カルッツかわさき	幸 11月-スタート	石川記念武道館	とどろきアリーナ	高津	宮前	多摩	麻生
月 Mon	A	はじめてエアロ アロマストレッチ	卓球 パドミントン		季節のベーシックヨガ★ バレーボール	中高年のための リズム体操★			
	P		卓球 パドミントン	体カづくりヨガ★	ボディコンバット45★ ボディパンプ45★		卓球		
	E	はじめて太極拳 気功 ポッチャ&カローリング 教室(毎月2回)	幸スポーツ センターは 11月から スタート					卓球	バスケットボール (小学生17:30~)
	N			なぎなた・空手道	ソフトバレーボール ボディコンバット45★ ボディパンプ45TB★	バスケットボール★	卓球	バスケットボール (中学生18:30~)★ (高校生以上19:30~)◎	
火 Tue	A	卓球タイム 親子体操 (2~3歳幼児と保護者)	シェイプアップ★	剣道(女性)	はじめてのエアロピクス★ サーキット★ (有酸素&全身筋トレ)	卓球・健康体操★ エアロピクス(初級)★	リフレッシュ体操★ ソフトリフレッシュ体操★	卓球	エアロピクス★ (9:20~10:20)
	P	卓球タイム	リフレッシュ体操★	なぎなた・個人利用	卓球① バドミントン ボディコンバット45★ ZUMBA★	卓球		卓球	健康体操★ (13:20~14:10) (14:20~15:10)
	E	バスケットタイム (小・中学生)	バスケットボール(小学生)		卓球② 小学生バスケットボール	障がい者スポーツデー		卓球	健康体操★ (15:20~16:10)
	N	バスケットタイム (高校生~大人)	バスケットボール	柔道・合気道 剣道	ボディコンバット45★	バスケットボール		卓球	
水 Wen	A	卓球タイム	バレーボール		リフレッシュ体操★	バドミントン			バドミントン(9:00~11:50)
	P	ボディケアストレッチ	小学生の日 14:00~16:15		ZUMBA★	バドミントン ヨガ★	バドミントン 太極拳★		バドミントン(12:10~15:00) バレー★(13:00~14:00)
	E						バドミントン		バドミントン(15:20~18:10)
	N	卓球タイム マーシャルワークアウト コアファンクショナル ワークアウト	エアロ& リンパ調整★		バスケットボール★			剣道 (小学生18:10~) 剣道 (中学生以上19:10~)★	バドミントン(18:30~21:00) 空手(19:00~20:00)
木 Thu	A	健康体操教室① 健康体操教室② バドミントンタイム	幸スポーツ センターは 11月から スタート	個人利用	ボディバランス45★ (フレキシビリティ)	エアロピクス★ 健康体操★	エアロピクス★	やさしい エアロピクス◎ バドミントン	卓球(9:00~11:50)
	P	バドミントンタイム		個人利用	太極拳★			バドミントン	卓球(12:10~15:00)
	E	バドミントンタイム	バラスポーツデー				バスケットボール	バドミントン	卓球(15:20~18:10)
	N	バドミントンタイム (小中学生は保護者同伴)		剣道・柔道 少林寺拳法	ボディパンプ45★ ボディコンバット45★	柔道 剣道 カーディオフィットネス キックボクシング★	バスケットボール	バドミントン	卓球(18:30~21:00) 剣道(18:30~20:30)
金 Fri	A	卓球 バドミントン			シェイプアップエアロピクス★ ZUMBA★キッズコーナー	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週)			エアロピクス★ (9:20~10:20)
	P	健康キャラバン	卓球 バドミントン 幸ヨガ初級★		背骨コンディショニング★ ボディパンプ45★ 卓球①	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週)			ヨガ★ (13:45~15:00)
	E	卓球 バドミントン 幸ヨガ中級★			卓球②	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週)	ユニバーサル スポーツデー		ヨガ★ (15:20~16:35)
	N	卓球 バドミントン ヘルシーヨガ (第2・4週)★			バドミントン	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週) バスケットボール★		合気道 ピラティス◎	ボディコンバット★ (19:30~20:15)
土 Sat	A	エンジョイ エアロ★		剣道・個人利用					
	P			個人利用					
	E			なぎなた					マット運動(第2・4週) (15:30~17:00)
	N		バスケットボール	柔道・合気道 少林寺拳法・空手道			シェイプ アップエアロ★		
日 Sun	A	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週) バスケットボール(第1週)							卓球(9:00~11:50) 柔道 子ども(9:20~) 大人(10:40~)
	P	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週) バスケットボール(第1週)							卓球(12:10~15:00)
	E								卓球(初心者・親子優先) (15:20~17:20)
	N								

料金表 Fees ※令和5年4月から料金が変わりました。 ■ スポーツデー/トレーニング室(入室してから3時間) ■ 温水プール

幸/石川/高津/宮前/多摩/麻生 Saiwai/Ishikawa/Takatsu/Miyamae/Tama/Asao		とどろきアリーナ Todoroki Arena		
就学児の6歳以上18歳未満 及び18歳以上の学生	120円	18歳以上 (学生除く)	240円	就学児の6歳以上18歳未満 及び18歳以上の高校生
		18歳以上 (高校生除く)	330円	就学前の幼児 と保護者
				(親子で)160円
カルッツかわさき Culttz Kawasaki		温水プール(多摩スポーツセンター Tama)		
就学児の6歳以上18歳未満 及び18歳以上の高校生 (学生証提示で)	150円	18歳以上 (高校生除く)	300円	6歳以上(小学生) 15歳未満の方 15歳以上中学生
				15歳以上 (中学生除く)
				600円

※障害のある方は(障害者手帳の提示で)無料になります。