

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

かわさき 川崎区 **カルッツかわさき**



利用料金
スポーツデー/トレーニング室 (入室から3時間)
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

スポーツ教室

月 Mon A	すくすく赤ちゃん産後ケア 3ヶ月～1歳児と保護者
火 Tue E	キッズバレエ 年少～年長
火 Tue E	ジュニアバレエ 小1～小4
水 Wen P	リラックスヨーガ 16歳以上
木 Thu N	ヨーガ 16歳以上
金 Fri E	K-POPダンスキッズ 年少～年長

スポーツデー

月 Mon A	はじめてエアロ● アロマストレッチ●
月 Mon E	はじめて太極拳●、気功● ポッチャ・カローリング教室(月2回)
火 Tue P	卓球 親子体操(2～3歳幼児と保護者)
火 Tue E	バスケットボール (小・中学生) (高校生～大人)●
水 Wen P	ボディケアストレッチ①・②●
水 Wen N	卓球●、マッシュワークアウト● カーディオボクシングワークアウト●
木 Thu A	健康体操教室①・②●
木 Thu P	バドミントン
木 Thu E	はじめてのノルディック ウォーキング教室(毎月1回)...
木 Thu N	バドミントン(大学生以上) マッシュワークアウト●
金 Fri P	健康キャラバン●

スポーツ教室 週1回、全8～9回の定期教室。事前申込み制。
その他の教室および詳細は施設HPで確認。

さいわい 区 **幸スポーツセンター** さいわいスポーツセンター



利用料金
スポーツデー/トレーニング室 (入室から3時間)
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

スポーツ教室

月 Mon E	はじめてのバレーボール 小1～小6
火 Tue E	幼児フットサル 年中・年長
水 Wen E	ジュニアダンス② 小4～中3
水 Wen E	キッズバランスボール 年中～小3
金 Fri A	中級ランニングセミナー 16歳以上
土 Sat P	中級ランニングセミナー 16歳以上

スポーツデー

月 Mon P	卓球、バドミントン
月 Mon A	シェイプアップ★
火 Tue P	リフレッシュ体操★
火 Tue E	バスケットボール(小学生)
火 Tue N	バスケットボール
水 Wen A	バレーボール
水 Wen P	小学生の日(14:00～18:20)
木 Thu P	パラスポーツ
金 Fri P	卓球、バドミントン
金 Fri A	幸ヨガ初級★
金 Fri E	幸ヨガ初中級★
金 Fri N	ヘルシーヨガ(第2・4週)★
土 Sat A	エンジョイエアロ★
土 Sat N	バスケットボール
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)
日 Sun P	ポッチャ

スポーツデー 事前申込み不要。(無印)小学生以上、★中学生以上、●高校生以上、◎15歳以上、★16歳以上。

さいわい 区 **石川記念武道館** いしかわきねんぶどうかん



利用料金
スポーツデー
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

スポーツ教室

火 Tue E	はじめての剣道 小学生以上
木 Thu N	はじめての柔道 小学生以上
木 Thu E	はじめての少林寺拳法 小学生以上
土 Sat E	はじめてのなぎなた 小学生以上
土 Sat E	はじめての合気道 小学生以上
土 Sat N	はじめての空手道 小学生以上

スポーツデー

月 Mon P	体力づくりヨガ★
月 Mon N	空手道・なぎなた
火 Tue A	剣道(女性)
火 Tue P	なぎなた・種目自由
火 Tue N	柔道・合気道、剣道
木 Thu A	種目自由
木 Thu P	種目自由
木 Thu N	柔道・少林寺拳法、剣道
土 Sat A	種目自由
土 Sat P	種目自由
土 Sat E	なぎなた
土 Sat N	柔道・合気道 少林寺拳法・空手道

トレーニング室 事前申し込み不要。中学生以上。
宮前スポーツセンターのボルダリングは小学生以上。

なかほろ 中原区 **とどろきアリーナ**



利用料金
スポーツデー/トレーニング室 (入室から3時間)
就学児の6歳以上18歳未満 及び18歳以上の高校生 ▶ 160円
18歳以上(高校生除く) ▶▶▶ 330円
就学前の幼児と保護者 ▶▶▶ 160円

スポーツ教室

月 Mon A	気功 15歳以上
水 Wen E	K-POPダンス 中学生以上
水 Wen E	スポーツチャンバラ 年少～小学生
木 Thu N	デトックスヨガ 15歳以上
金 Fri A	親子スキンシップ 満2歳児と保護者
金 Fri A	美BODYシェイプ&コンディショニング 15歳以上

スポーツデー

月 Mon A	季節のベーシックヨガ★、バレーボール ボディコンバット45★
月 Mon P	ボディパンパ45●、 パラスポーツデー(月1回)
月 Mon N	ソフトバレーボール、ボディコンバット45★ ボディパンパ45TB●
火 Tue A	はじめてのエアロビクス★、サーキット★
火 Tue P	卓球①、バドミントン 卓球②、小学生バスケットボール
火 Tue E	卓球②、小学生バスケットボール
火 Tue N	ボディコンバット45★
水 Wen A	リフレッシュ体操★、美BODYヨガ
水 Wen P	ZUMBA★
水 Wen N	バスケットボール★
木 Thu A	ボディバランス45★
木 Thu P	太極拳★
木 Thu N	ボディパンパ45●、ボディコンバット45★
金 Fri A	シェイプアップエアロビクス★、ZUMBA★ ボディバランス45★、キッズコーナー
金 Fri P	背骨コンディショニング★、ボディパンパ45TB● サーキット、卓球①
金 Fri E	卓球②
金 Fri N	バドミントン、ベーシックエアロビクス

たかつく 高津区 **高津スポーツセンター** たかつくスポーツセンター



利用料金
スポーツデー/トレーニング室 (入室から3時間)
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

スポーツ教室

月 Mon N	リセットヨーガ 15歳以上
火 Tue E	こども空手 年中～小学生
水 Wen A	ZUMBA 15歳以上
木 Thu E	バク転 小学生
金 Fri P	雀スポ 20歳以上
金 Fri E	ジュニアコーディネーション 小学生

スポーツデー

月 Mon A	中高年のためのリズム体操★
月 Mon N	バスケットボール★
火 Tue A	卓球・健康体操★ エアロビクス(初級)★
火 Tue P	卓球
火 Tue E	パラスポーツデー
火 Tue N	バスケットボール
水 Wen A	バドミントン
水 Wen P	ヨガ★
木 Thu A	エアロビクス★、健康体操★
木 Thu N	柔道、剣道
金 Fri A	卓球(第1・3週)
金 Fri E	バドミントン(第2・4週)
金 Fri N	卓球(第1・3週)、バドミントン(第2・4週) バスケットボール●

みやまえく 宮前区 **宮前スポーツセンター** みやまえスポーツセンター



利用料金
スポーツデー/トレーニング室(ボルダリング) (入室から3時間) ※ボルダリングは要予約
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

スポーツ教室

火 Tue E	サッカー&フットサル(幼児) 4歳～未就学児
水 Wen A	ママのリカバリービクス 3ヶ月～3歳の幼児と保護者
水 Wen A	親子元気体操 2歳～4歳の幼児と保護者
木 Thu E	ジュニアテニス①・② ①小学1年生～3年生 ②小学3年生～6年生
金 Fri E	こどもダンス①・② ①小学1年生～4年生 ②小学4年生～中学生
土 Sat N	ペルビック エクササイズ 15歳以上(中学生除く)

スポーツデー

月 Mon P	卓球
月 Mon E	卓球
月 Mon N	卓球
火 Tue A	リフレッシュ体操★ ソフトリフレッシュ体操★
火 Tue P	バドミントン
火 Tue E	太極拳★
水 Wen P	バドミントン
水 Wen E	バドミントン
木 Thu A	エアロビクス★
木 Thu E	バスケットボール
金 Fri E	パラスポーツデー 幼児親子(フリー開放) 小学生親子(フリー開放) バスケットボール★
土 Sat N	シェイプアップエアロ★

たまく 多摩区 **多摩スポーツセンター** たまスポーツセンター



利用料金
スポーツデー/トレーニング室 (入室から3時間)
温水プール (入場から2時間30分)
スポーツデー:小学生以上 トレーニング室:中学生以上 ▶ 120円
3歳以上(オムツがとれた方) 15歳未満の方/15歳以上中学生 ▶ 240円
18歳以上(学生除く) ▶ 240円
15歳以上(中学生除く) ▶ 600円

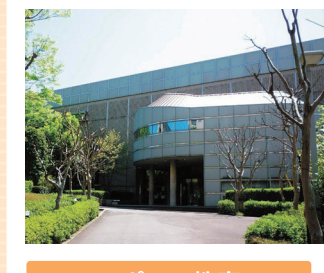
スポーツ教室

月 Mon E	子どもバドミントン 小学生
火 Tue P	アフタヌーンヨガ 15歳以上
水 Wen A	シェイプアップ 15歳以上
木 Thu A	揚名時健康太極拳 15歳以上
金 Fri E	ピククルボール 小学生以上
土 Sat N	ナイトヨガ 15歳以上

スポーツデー

月 Mon E	バスケット(小学生17:30～18:30) ボール(中学生18:30～19:30) (19:30～21:00)●
月 Mon N	バスケット
火 Tue A	卓球
火 Tue P	卓球
火 Tue E	卓球
火 Tue N	卓球
水 Wen N	剣道(小学生18:10～19:10) 剣道(19:10～20:30)★
木 Thu A	やさしいエアロビクス (10:45～12:00)◎
木 Thu P	バドミントン
木 Thu E	バドミントン
木 Thu N	バドミントン
金 Fri N	合気道(19:00～20:30) ピラティス(19:15～20:30)◎ ※中学生除く

あさおく 麻生区 **麻生スポーツセンター** あさおスポーツセンター



利用料金
スポーツデー/トレーニング室 (入室から3時間)
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

スポーツ教室

月 Mon A	親子げんき体操 1歳半～2歳11ヶ月児と保護者
月 Mon E	新体操①②③ 年中～小学生
火 Tue A	太極拳入門 18歳以上
水 Wen P	かんたん体操&ストレッチ 18歳以上
木 Thu E	はじめての剣道 小学生
金 Fri A	カーディオエクササイズ 18歳以上

スポーツデー

火 Tue A	エアロビクス★
火 Tue P	健康体操★
火 Tue E	健康体操★
水 Wen A	バドミントン
水 Wen E	バドミントン
水 Wen N	バドミントン
木 Thu A	卓球
木 Thu E	卓球
木 Thu N	剣道
金 Fri A	エアロビクス★
金 Fri P	ヨガ①★
金 Fri E	ヨガ②★
金 Fri N	ボディコンバット★、ボディコンバット★
土 Sat A	ニュースポーツ(第2週・無料)
土 Sat E	マット運動(第2・4週)
日 Sun A	卓球
日 Sun P	卓球
日 Sun E	卓球(親子・初心者優先)