

# スポーツデー(個人利用)のご案内

## サブアリーナプログラム

川崎市とどろきアリーナ

◇お問い合わせ先

TEL 080-2300-7812 (※)

※2023年3月31日までのお問い合わせ先となります

✉ [todoroki\\_ryokuchi@tokyu-sports.co.jp](mailto:todoroki_ryokuchi@tokyu-sports.co.jp)

### 2023年4月～6月

【利用料】 330円(税込)／18歳以上 160円(税込)／18歳未満

【回数券(12枚)】 3,300円(税込)／18歳以上 1,600円(税込)／18歳未満

\*3階のサブアリーナを開放しております。ぜひご利用ください。 \*ご利用前に検温、体調チェックを行ってください。体温が37.5度以上の方や体調が優れない場合はご利用をお控えください。

\*各回開始15分前より1階にて受付いたします。また、混雑時は交代でご利用ください。 \*バドミントンは定員制・先着制となります。6組ずつ15分交代でご利用ください。

\*バスケットボールは接触プレーや試合は不可となります。バスケットボールの貸出はありません。但し、情勢を鑑みてルールを変更する場合がございます。

\*都合により日程が変更になる場合がございます。変更時は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。

#### ◇週間スケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月	バレーボール 9:00～11:30 / 小学生以上										ソフトバレーボール 18:30～21:00 / 小学生以上		
火				卓球①(ラージボール可) パドルテニス 12:30～15:00 / 小学生以上			卓球②(ラージボール可) 15:30～18:00 / 小学生以上 小学生バスケットボール 15:30～18:00 / 小学生						
水											バスケットボール 18:30～21:00 / 中学生以上		
木													
金			キッズコーナー 11:10～12:00 乳幼児と保護者	卓球①(ラージボール可) 12:30～15:00 / 小学生以上			卓球②(ラージボール可) 15:30～18:00 / 小学生以上			バドミントン 18:30～21:00 小学生以上 ※先着12組(6組15分交代制)			

#### ◇日程・詳細

教室名	曜日	時間	対象	場所	日程												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
バレーボール	月	9:00～11:30	小学生以上	サブアリーナ	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19					
ソフトバレーボール		18:30～21:00	小学生以上	サブアリーナ	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19				
卓球①(ラージボール可) パドルテニス	火	12:30～15:00	小学生以上	サブアリーナ	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	
卓球②(ラージボール可)		15:30～18:00	小学生以上	サブアリーナ	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
小学生バスケットボール		15:30～18:00	小学生	サブアリーナ	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20				
バスケットボール	水	18:30～21:00	中学生以上	サブアリーナ	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28		
キッズコーナー	金	11:10～12:00	乳幼児と保護者	サブアリーナ	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30		
卓球①(ラージボール可)		12:30～15:00	小学生以上	サブアリーナ	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30		
卓球②(ラージボール可)		15:30～18:00	小学生以上	サブアリーナ	4/14	4/28	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30					
バドミントン		18:30～21:00	小学生以上	サブアリーナ	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30		

# スポーツデー(個人利用)のご案内

## レクレーションプログラム

川崎市とどろきアリーナ

2023年4月～6月

【利用料】 330円(税込)/18歳以上 160円(税込)/18歳未満  
 【回数券(12枚)】 3,300円(税込)/18歳以上 1,600円(税込)/18歳未満

\*定員制・先着制となります。各回開始15分前より受付いたします。\*ご利用前に検温、体調チェックを行ってください。体温が37.5度以上の方や体調が優れない場合はご利用をお控えください。  
 \*都合により日程が変更になる場合がございます。変更時は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。\*季節のベーシックヨガ、ボディバランス、背骨コンディショニングは裸足で行います。

### ◇週間スケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	19:00	20:00	21:00	
月		季節のベーシックヨガ 9:30~10:30 体育室 50名		ボディコンバット45 11:00~11:45 体育室 50名			ボディバンプ45 14:15~15:00 研修室 23名		ボディコンバット45 19:00~19:45 研修室 23名	ボディバンプ45TB 20:00~20:45 研修室 23名	
火		はじめてエアロビクス 9:30~10:30 体育室 50名		サーキット (有酸素&全身筋トレ) 11:00~12:00 体育室 25名		ボディコンバット45 13:00~13:45 体育室 30名	ZUMBA 14:00~14:45 体育室 40名		ボディコンバット45 19:00~19:45 研修室 23名		
水		リフレッシュ体操 9:15~10:30 体育室 90名				ZUMBA 13:00~13:45 研修室 30名					
木		ボディバランス45 (フレキシビリティ) 9:30~10:15 研修室 19名			太極拳 12:30~13:30 体育室 50名			ボディバンプ45 19:00~19:45 研修室 23名		ボディコンバット45 20:15~21:00 体育室 30名	
金		シェイプアップ エアロビクス 9:30~10:30 体育室 50名		ZUMBA 11:00~11:45 体育室 40名	背骨 コンディショニング 12:00~12:45 研修室 20名		ボディバンプ45TB 14:15~15:00 研修室 23名				

### ◇日程・詳細

※ 季節のベーシックヨガ：タオルをご用意ください。

教室名	曜日	時間	講師名	対象	場所	日程													
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
季節のベーシックヨガ(※)	月	9:30~10:30	yukiko	中学生以上	体育室	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19						
ボディコンバット45		11:00~11:45	小倉	中学生以上	体育室	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19						
ボディバンプ45		14:15~15:00	小倉	高校生以上	研修室	4/10	4/17	5/1	5/8	5/29	6/5	6/12	6/19						
ボディコンバット45		19:00~19:45	小倉	中学生以上	研修室	4/10	4/17	5/1	5/8	5/29	6/5	6/12	6/19						
ボディバンプ45TB		20:00~20:45	小倉	高校生以上	研修室	4/10	4/17	5/1	5/8	5/29	6/5	6/12	6/19						
はじめてのエアロビクス	火	9:30~10:30	小田	中学生以上	体育室	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
サーキット(有酸素&全身筋トレ)		11:00~12:00	小倉	中学生以上	体育室	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
ボディコンバット45		13:00~13:45	小倉	中学生以上	体育室	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
ZUMBA		14:00~14:45	長瀬	中学生以上	体育室	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
ボディコンバット45	19:00~19:45	小倉	中学生以上	研修室	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27			
リフレッシュ体操	水	9:15~10:30	澤井	中学生以上	体育室	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28			
ZUMBA		13:00~13:45	長瀬	中学生以上	研修室	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28				
ボディバランス45(フレキシビリティ)	木	9:30~10:15	三浦	中学生以上	研修室	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			
太極拳		12:30~13:30	松本	中学生以上	体育室	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			
ボディバンプ45		19:00~19:45	小倉	高校生以上	研修室	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			
ボディコンバット45		20:15~21:00	小倉	中学生以上	体育室	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			
シェイプアップエアロビクス	金	9:30~10:30	山下	中学生以上	体育室	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/30					
ZUMBA		11:00~11:45	長瀬	中学生以上	体育室	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30				
背骨コンディショニング		12:00~12:45	小倉	中学生以上	研修室	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30				
ボディバンプ45TB	14:15~15:00	小倉	高校生以上	研修室	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30					