

◇お申込の流れ



- *応募者が定員を超えた場合は抽選を行います。
- *当選者でキャンセルを希望される場合は3月20日(月)までにお電話またはメールでご連絡ください。
- *二次申込は、定員に達していないクラスが対象となります。(先着順/お電話【080-2300-7812】にて受付)
- *受講が決定しましたら、4月10日(月)以降にご来館いただきお支払いをお願いいたします。
- *お預かりした個人情報の目的外使用はいたしません。

◇お申込方法

①郵送 (往復はがき) *3月10日(金) 必着 *料金63円のはがきをご使用ください。

往信用 おもて面	返信用 うら面	返信用 おもて面	往信用 うら面
切手 211-0052 川崎市中原区 等々力1の3 とどろきアリーナ 教室申込受付係	結果・ご案内を 印刷しますので、 何も記入しないで ください。	切手 参加される方の 郵便番号・住所・氏名 をご記入ください。	①教室No. 教室名 ②参加者氏名(ふりがな) ③電話番号 ④郵便番号、住所 ⑤生年月日(西暦) ⑥性別 ⑦(新)学年 ⑧保護者氏名

*⑦・⑧は子ども向け教室、親子向け教室にご参加の方のみご記入ください。

②窓口 (返信用はがき) *受付場所 サブアリーナ入口正面特設カウンター
 *受付時間 (火)～(金) 10:00～12:00 / 14:00～17:00 ※2/23(木祝)は除く

- *抽選結果通知のため、官製はがきに郵便番号・住所・氏名を必ずご記入の上ご持参ください。
- *窓口にてご用意するお申込用紙のご記入をお願いいたします。

◇バスケットボールスクール チアダンススクール のご案内

*お申込詳細は別途ご案内用紙がございます。ご希望の方はまずはお問合せください。

教室名	対象	曜日	時間	定員	場所	講師名	月会費 (税込)	日程	内容
バスケットボールスクール	フラッシュ1(4歳～小学1年生)	月	15:20～16:20	各30名程度	サブアリーナ	川崎プレイサンダース	6,600	各クラス年間48回実施 *別途カレンダーがございます。	バスケットボールを楽しく学ぶことを通じて、 幼少期から心・身体・技術の成長を促します。
	ライトニング1(小学2～4年生)		16:20～17:20						
	イナズマ1(小学5年生～中学生)		17:20～18:20						
	フラッシュ2(4歳～小学1年生)	水	15:20～16:20						
	ライトニング2(小学2～4年生)		16:20～17:20						
	ボルト(小学2～4年生/経験者)		17:20～18:20						
	イナズマ2(小学5年生～中学生)		17:20～18:20						
ブリッツ(小学5年生～中学生/経験者)	17:20～18:20								
チアダンススクール	スカイ(4歳～小学1年生)	木	16:10～17:10	30名	体育室		7,700		ダンスがはじめて!という方も大歓迎!キラ キラの笑顔で一緒に川崎プレイサンダース を盛り上げましょう!
	レイン(小学2～4年生)		17:20～18:20	各20名					
	サニー(小学5年生～中学生)		18:30～19:50						

*月曜バスケットボールスクールは、火曜に振替日を設ける日がございます。予めご了承ください。

川崎市とどろきアリーナ

TODOROKI ARENA

定期スポーツ教室のご案内



2023年度第1期(4月～6月)

参加者大募集!

この春始める新習慣

申込期間

2.15(水)～3.10(金)

申込方法

①郵送 (往復はがき)

②窓口(返信用はがき)

受付場所 サブアリーナ入口正面特設カウンター
 受付時間 (火)～(金) 10:00～12:00 / 14:00～17:00
 ※2/23(木祝)は除く

川崎市とどろきアリーナ

〒211-0052
 神奈川県川崎市中原区等々力1-3

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

2023年4月より、指定管理予定者である川崎とどろきパーク株式会社
 がとどろきアリーナを含む等々力緑地全体の運営を行う予定です。



◇定期スポーツ教室

2023年度第1期(4月～6月)

期間を定めて募集する教室です。(教室によって異なります)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	場所	講師名	参加料 (税込)	回数	日程											持ち物	内容	
										1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
大人向け教室	A1	楽しいバレーボール	月	10:00～11:40	15歳以上(中学生を除く)	24名	サブアリーナ	竹内 孝	6,720	8	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	9人制のバレーボールクラスです。サーブ、レシーブ、スパイクを練習して技術向上を目指します。			
	A2	気功	月	9:15～10:30	15歳以上(中学生を除く)	40名	研修室	北岸 真澄	4,270	7	4/17	5/1	5/8	5/29	6/5	6/12	6/19	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	中国の伝統的な健康法です。ゆるやかに身体を動かし、心身のバランスを整えます。				
	A3	ZUMBA(月)	月	12:55～13:55	15歳以上(中学生を除く)	14名	研修室	長瀬 靖子	4,270	7	4/17	5/1	5/8	5/29	6/5	6/12	6/19	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。				
	A4	骨盤エクササイズ	火	10:45～11:45	15歳以上(中学生を除く)	20名	体育室	小田 恵子	6,710	11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	運動に適した服装、タオル、飲み物	日々の生活習慣で歪んでしまった骨盤をもとの位置に戻し、姿勢改善や下腹の引き締めを目指します。
	A5	ZUMBA(火)	火	20:00～21:00	15歳以上(中学生を除く)	25名	研修室	長瀬 靖子	6,710	11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	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。
	A6	ストレッチ健康体操	水	10:45～11:45	15歳以上(中学生を除く)	30名	体育室	澤井 純子	7,300	10	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	音楽に合わせて、簡単な体操とストレッチで心身共にリフレッシュ！美しい姿勢も身につけ、基礎体力も向上します。	
	A7	大人から始めるバレエ	水	13:00～14:30	15歳以上(中学生を除く)	30名	体育室	プリマヴェーラバレエ	8,550	9	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	運動に適した服装、厚手の靴下、タオル、飲み物	高齢者・未経験者対象のバレエ教室です。基礎をもう一度学びたい経験者も大歓迎。新国立劇場で舞台に立つ講師から、バレエの基礎を習って、美しい姿勢と引き締まったボディラインを手に入れましょう。		
	A8	ピラティスボディメイク	水	16:30～17:30	15歳以上(中学生を除く)	35名	体育室	谷川 令子	7,300	10	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	運動に適した服装、タオル、飲み物	体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。姿勢のゆがみを直し、美しい姿勢を目指します。	
	A9	アロマリラックス	木	18:45～20:00	15歳以上(中学生を除く)	30名	研修室	難波 希三子	9,000	10	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	運動に適した服装、タオル、飲み物	リラクゼーション効果の高いアロマ(芳香)を用い、全身を心地よくストレッチさせながらゆっくりとヨガを行います。	
	A10	室内テニスA	木	9:10～10:40	15歳以上(中学生を除く)	60名	メインアリーナ	安藤 稔	10,080	9	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	天候に左右されない室内での教室です。初心者から上級者まで、クラスに分けてわかりやすく指導します。		
	A11	室内テニスB	木	12:30～14:00	15歳以上(中学生を除く)	60名	メインアリーナ	安藤 稔	10,080	9	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	天候に左右されない室内での教室です。初心者から上級者まで、クラスに分けてわかりやすく指導します。		
	A12	室内テニスC	木	14:10～15:40	15歳以上(中学生を除く)	60名	メインアリーナ	安藤 稔	10,080	9	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	天候に左右されない室内での教室です。初心者から上級者まで、クラスに分けてわかりやすく指導します。		
	A13	インドアサッカーレディース	木	10:55～12:15	15歳以上の女性(中学生を除く)	20名	メインアリーナ	川崎フロンターレ	14,130	9	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	初心者から参加可能な教室です。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。		
	A14	太極拳入門	木	13:50～14:50	15歳以上(中学生を除く)	50名	体育室	松本 桂子	6,100	10	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	初心者のための教室です。正しい姿勢を学んで基礎体力の向上を目指します。	
	A15	ZUMBA(木)	木	19:00～20:00	15歳以上(中学生を除く)	50名	体育室	東矢 修子	7,300	10	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	ラテンダンスの要素を取り入れたエクササイズで、身体を動かす楽しさを体感し、シェイプアップを図ります。	
	A16	60歳からの筋力づくり教室	金	10:45～11:45	60歳以上	20名	研修室	大原 甫	5,600	10	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	足の筋力の衰えを補う運動で転倒防止・歩行幅を広げ若々しく歩くために筋力アップを目指します。	
A17	バドミントン入門	金	12:50～14:30	15歳以上(中学生を除く)	24名	サブアリーナ	ラケットショップフジ	6,650	7	4/28	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	ラケットの握り方からルール等を丁寧に学ぶことができるので、初めてバドミントンを楽しみたい方に最適です。					
A18	バドミントン中級	金	14:50～16:30	15歳以上(中学生を除く)	24名	サブアリーナ	ラケットショップフジ	6,650	7	4/28	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	バドミントン経験のある方が対象です。基礎からやり直したい方にも最適です。					
A19	ロコモ体操	金	9:30～10:30	高齢者・運動初心者	15名	研修室	小倉 恵子	5,040	9	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	筋肉や骨の運動障害を予防するためのロコモーショントレーニングやストレッチ、リズム体操、簡単な運動を行います。			
A20	いきいき元気体操教室A	金	10:45～11:45	高齢者・運動初心者	15名	研修室	小倉 恵子	5,040	9	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	イスに座りながら行う健康体操を実施します。体力に自信がない方でもご参加いただけます。			
A21	いきいき元気体操教室B	金	13:00～14:00	高齢者・運動初心者	15名	研修室	小倉 恵子	5,040	9	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	イスに座りながら行う健康体操を実施します。体力に自信がない方でもご参加いただけます。			
A22	リフレッシュケア	金	19:00～20:00	15歳以上(中学生を除く)	30名	研修室	朝倉 久美子	5,490	9	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	運動に適した服装、タオル、飲み物	第2の骨格といわれている筋膜には、人それぞれの動きの癖がついています。ゆるい筋膜リリースなどを行い、骨格ポジションから身体を見直していくレッスンです。			
子ども向け教室	B1	ソフトバレーボール	月	17:00～18:15	小学生	20名	サブアリーナ	佐藤 猛	4,880	8	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	ソフト(ゴム製)なボールを使ったバレーボールです。突き指の心配もなく楽しく運動できます。			
	B2	スポーツチャンバラ	水	15:30～16:30	年少～小学生	20名	研修室	田村 勝家	7,300	10	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	運動に適した服装、タオル、飲み物	公平・安全・自由を基本理念に、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。	
	B3	ジュニアヒップホップ	水	17:00～18:15	小学生	25名	研修室	HIROKING & 芽	8,400	10	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	ヒップホップを基礎から優しくレッスンします。基本的なリズムの取り方や音楽に合わせた振り付けを覚えていきます。	
	B4	インドアサッカー1・2	木	16:00～17:10	小学1・2年生	40名	メインアリーナ	川崎フロンターレ	13,050	9	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	初心者から参加可能な教室です。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。		
	B5	インドアサッカー3・4	木	17:25～18:35	小学3・4年生	40名	メインアリーナ	川崎フロンターレ	13,050	9	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	初心者から参加可能な教室です。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。		
	B6	インドアサッカー5・6	木	18:50～20:00	小学5・6年生	40名	メインアリーナ	川崎フロンターレ	13,050	9	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	初心者から参加可能な教室です。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。		
	B7	幼児体操教室	金	15:45～16:45	年少～年長	30名	サブアリーナ	カワイ体育教室	11,200	10	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	マット・跳び箱・鉄棒等の器具を使い色々な運動遊びを通して、心・からだ・知育3つの要素をバランスよく指導します。	
	B8	小学生体操教室	金	17:00～18:00	小学生	30名	サブアリーナ	カワイ体育教室	11,200	10	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	学校授業で定番のマット・跳び箱・鉄棒の苦手克服や上達を目指します。	
	B9	小学生バドミントン	金	17:00～18:00	小学生	24名	サブアリーナ	ラケットショップフジ	5,880	7	4/28	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	運動に適した服装、ラケット室内履き、タオル、飲み物	小学生対象のバドミントン教室です。始めたばかりの小学生も楽しみながら基礎を学べます。				
親子向け教室	C1	親子スポーツA	火	9:30～10:30	3・4歳児と保護者(2019.4.2～2021.4.1生)	30組	サブアリーナ	若松 奈津子・渡邊 寛恵	6,820	11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	親子で遊びながら運動能力を高めます。様々な身体感覚を体験します。(妊婦されている保護者様の参加はできません)
	C2	親子スポーツB	火	10:45～11:45	3・4歳児と保護者(2019.4.2～2021.4.1生)	30組	サブアリーナ	若松 奈津子・渡邊 寛恵	6,820	11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	親子で遊びながら運動能力を高めます。様々な身体感覚を体験します。(妊婦されている保護者様の参加はできません)
	C3	ベビーマッサージ&産後ママケア	水	11:40～12:30	2ヶ月～1歳3ヶ月児と保護者(2022.1.1～2023.2.1生)	25組	体育室	川田 貴美恵	6,700	10	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	運動に適した服装、タオル、飲み物、大判のバスタオル	赤ちゃんの月齢に合った遊びやマッサージをし、ママには産後のボディケアに必要なエクササイズを行います。	
	C4	親子deフィットネス	水	15:00～16:00	年少～年長と保護者	15組	体育室	伊東 泰子	8,700	10	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	運動に適した服装、タオル、飲み物	未就学児の子どもの成長に合わせたプログラムで、身体を動かす楽しさを親子と一緒に体感し、心と身体の発達を促します。(大人も成長期の子どものに負けない体力作りが出来ます)	
	C5	親子スキンシップ	金	10:00～11:00	2歳児と保護者(2021.4.2～2022.4.1生)	40組	サブアリーナ	神谷 厚子・杉浦 恵子	6,200	10	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	手遊び・ダンスなど多彩なプログラムで親子のスキンシップを深めます。ダイナミックな遊びと運動がいっぱいです。	
	C6	よちよち赤ちゃんwithママケア	金	11:00～11:50	8ヶ月～2歳未満児の保護者(2021.5.1～2022.8.1生)	27組	体育室	川田 貴美恵	6,030	9	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	運動に適した服装、室内履き、タオル、飲み物	歩行への意識ができた子どもたちの運動能力を開花させます。ママは有酸素運動やボディメイクで体力向上を目指します。		

【ご参加にあたっての注意事項】 *ご参加時は毎回検温、体調のチェックを行い体調不良時のご参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。 *施設や講師の都合、天候等により日程や場所が急遽変更となる場合がございます。(教室開始45分前までに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) *教室開始後のご参加は原則お断りしております。
 *入金後の変更、譲渡、返金はできませんのでご注意ください。 *貴重品の管理は各自をお願いいたします。 *教室中での撮影はご遠慮ください。 *妊娠中の方はご自身の責任でご参加判断をお願いいたします。参加される場合は教室初日に講師までご申告ください。(親子スポーツA・Bはご参加いただけません) *当施設では保険未加入のため、必要に応じてご自身でのご加入をお願いいたします。
 *着替えはサブアリーナ1階更衣室をご利用ください。 *定員に空きがある教室は体験(有料)が可能です。 *テニス、バドミントン教室のラケット貸出はありません。ご持参ください。