2026年度
第３期

健康・体力・仲間づくり

10/28(水)
申込締切

スポーツ教室

12/1(火)より順次開講

体力に自信のある方もない方も、先生と一緒に体を動かして爽やかな汗をかきませんか。初めての方も安心してご参加いただけます。

リンパと練功

ボクサ＆ボディケア

ストレッチ健康体操

	１０	１１	１２	１３	１４	１５	１６
月	9:30～10:30 ストレッチ＆ヨガ	10:45～11:45 エアロビシェイプ					
火	9:30～10:30 気功太極拳(火)	10:45～11:45 ㊥気功太極拳・基礎			13:30～14:45 ヨーガ	15:30～16:30 ㊥ボクサ de エクサ 15:30～16:30 ㊥ボクサ＆ボディケア	
水	9:20～10:20 脳トレ＆筋トレ教室	10:45～11:45 ピラティス			13:30～14:45 気功太極拳（水）	15:00～16:15 ストレッチ健康体操	
木	9:45～10:45 たのしいフラダンス 9:15～10:15 筋力アップトレーニング	10:35～11:45 おとなバレエ				15:30～16:30 リンパと練功 15:30～16:30 ㊥筋力トレーニング・初級	
金	9:30～10:30 ZUMBA	10:50～11:50 体幹 Up ストレッチ体操			13:30～14:30 りらっくすストレッチ	14:45～15:45 ㊥バランス エクササイズ	

主催 公益財団法人 川 崎 市 生 涯 学 習 財 団
〒211-0064 川崎市中原区今井南町28－41
Tel:044(733)6626, 044(733)5894 Fax:044(733)6697
会場 川崎市生涯学習プラザ ホームページ https://www.kpal.or.jp

川崎市生涯学習財団　スポーツ　検索

窓口・電話受付時間
平日 9:00～16:30

↑スポーツ教室

◆申込み方法◆

●電話……044-733-5894

●窓口……生涯学習プラザ　1F 事務室
※申込み用紙に記入し、受付箱へ

●ハガキ…〒211-0064
川崎市中原区今井南町 28-41
川崎市生涯学習財団 スポーツ教室担当
※申込み用紙の内容をご記入ください。
申込み用紙をハガキに貼付しても結構です。

●FAX……044-733-6697
（こちらから受信の連絡は致しません）

HP マークが付いている教室は、ホームページから申込み可能です。

※申込みの際の個人情報は、教室運営の目的のみで使用致します。

✂ ✂ キリトリ ✂ ✂

2026 年度 **第 3 期** スポーツ教室　申込み用紙

① 希望教室名【複数記入可】	
ふりがな ② 参加者氏名	
③ 年　　齢	歳
④ 住　　所	〒
⑤ 電話番号	※財団から連絡する場合がありますので、つながりやすい電話番号をご記入願います

受　付:　　月　　日

申込締切
10/28(水)

＊申込み者多数の場合は抽選となります。
＊定員に満たない時は、引き続き募集しますが開催できない場合もあります。

11 月中旬頃　**受講通知が届きます**

＊お申込みの方全員に、ハガキ(HP でお申込みの方はメール)にて抽選結果をお知らせ致します。

★当選の方には、受講料の支払い（銀行振込・手数料別途かかります）、日程、持ち物等の受講案内をお知らせ致します。
★指定期日までにお支払いを済ませ、当日教室にご参加ください。受講料は振込でのお支払いをお願いしております。

◎キャンセルした場合の返金について
受講料をお振込み後にキャンセルされる場合は、受講料を返金致しますので、速やかにご連絡ください。
但し、各教室開始日の3日前（土日祝日を除く）の正午以降の返金はできかねますのでご了承ください。
（例:12/1(火)開始の教室は 11/26(木)正午以降は返金できません）

◎保険について
受講料には傷害保険料が含まれますが、妊娠に関わる事由には適用されません。

【アクセス】

武蔵小杉駅・東急武蔵小杉駅　下車

JR南武線　　西口から徒歩　12分
JR横須賀線　横須賀線口から徒歩　15分
東急東横線　　南口下車徒歩　10分

＊ご来場は、公共交通機関をご利用ください。

◆ 2026年度 第3期 スポーツ教室 ◆

特…気軽にスポーツを体験していただける導入教室です。　HP（ホームページ）…HPから申込可能

ストレッチ＆ヨガ HP 【定員 40名】	9:30～10:30	11回	会場402	受講料 10,450円	月	12月7、14、21　1月18、25 2月1、8、15、22　3月1、8 （予備日 3/15）	**高溝 美和子（ヨガインストラクター）** 身体をほぐし歪みを整えるストレッチと、筋力を高める動きを組み合わせて、バランスのとれた身体を作りましょう。 身体がかたい方、ヨガが初めての方も安心してご参加ください。
エアロビシェイプ 【定員 40名】	10:45～11:45	11回	会場402	受講料 10,450円	月	12月7、14、21　1月18、25 2月1、8、15、22　3月1、8 （予備日 3/15）	**日置 由紀子（スポーツインストラクター）** エアロビクスと軽いトレーニングで持久力をつけましょう。 有酸素運動で体温を上げ、体脂肪を燃焼します。また呼吸循環器系の機能向上も期待できます。ゆっくり進めていきますので、初心者の方も安心してご参加ください。
気功太極拳・火曜日 【定員 40名】	9:30～10:30	13回	会場402	受講料 12,350円	火	12月1、8、15、22　1月5、12、19、26 2月2、9、16　3月2、9 （予備日 3/16）	**松島 駒樹（中国武術六段 飛凰会代表）** 静かで柔らかな動きで、年齢を問わず、だれでも、いつでも、どこででもできるのが魅力です。二十四式太極拳を、講師が楽しく＆わかりやすく指導します。
気功太極拳・基礎 特 HP 【定員 40名】	10:45～11:45	6回	会場402	受講料 5,700円	火	12月1、8、15、22 1月5、12 （予備日 1/19）	**松島 駒樹（中国武術六段 飛凰会代表）** 八式太極拳の型を基本から身に付けていただく初心者向けの教室です。深く呼吸をしながら、ゆっくりと柔らかな動きで上半身と下半身一体の体幹を作り出し健康増進をめざします。
ヨーガ 【定員 40名】	13:30～14:45	13回	会場402	受講料 12,350円	火	12月1、8、15、22　1月5、12、19、26 2月2、9、16　3月2、9 （予備日 3/16）	**剱持 和子（ヨーガインストラクター）** 古い歴史をもつヨーガは、人気の健康法です。太陽礼拝、さまざまなポーズや呼吸法の練習、瞑想などを繰り返し、自分自身と向きあい、自分らしく生きることを追求していきます。
ボクサ de エクサ 特 HP 【定員 30名】	15:30～16:30	7回	会場402	受講料 6,650円	火	12月1、15　1月5、19 2月2、16　3月2 （予備日 3/16）	**遠藤 昌彦（フィットネスインストラクター）** ボクシングや格闘技の動きを取入れた有酸素運動のエクササイズです。様々な動きを通して体力や筋力アップが期待できます。 年齢・性別を問わず音楽に合わせご自分のペースで楽しめます！
ボクサ＆ボディケア 特 HP 【定員 30名】	15:30～16:30	6回	会場402	受講料 5,700円	火	12月8、22　1月12、26 2月9　3月9 （予備日 3/16）	**遠藤 昌彦（フィットネスインストラクター）** ボクシングベースの全身エクササイズで汗を流したあとに、筋肉をほぐし、疲労回復や身体の動きを良くするボディケアを行います。 身体が硬い、疲れやすい、コリやすい方におススメです。
脳トレ＆筋トレ教室 HP 【定員 25名】	9:20～10:20	12回	会場202	受講料 11,400円	水	12月2、9、16、23　1月13、20、27 2月3、10、17、24　3月3 （予備日 3/10）	**上野 浩一（リープスポーツクラブ代表）** 脳と筋肉の連動性を促し、姿勢を保つために必要な筋力向上をめざします。前半は椅子を使い下肢ストレッチ、腹筋運動、スクワット、肩甲骨ほぐし、後半はウォーキングなどを行います。 60代からの一生涯の運動としておすすめです。
ピラティス HP 【定員 25名】	10:45～11:45	13回	会場203	受講料 12,350円	水	12月2、9、16、23　1月6、13、20、27 2月3、10、17、24　3月3 （予備日 3/10）	**三上 香淑（フィットネスインストラクター）** 日頃無意識に動かしている身体の偏りや歪みを体幹から修正し安定させます。身体の軸を整えることで手足をしなやかな動きに導き、腰痛、肩こりの症状も改善していきます。
気功太極拳・水曜日 【定員 40名】	13:30～14:45	13回	会場402	受講料 12,350円	水	12月2、9、16、23　1月6、13、20、27 2月3、10、24　3月3、10 （予備日 3/17）	**富樫 百合子（日本健康太極拳協会 師範）** 呼吸法による医療体術といえる太極拳。ゆっくり動くことで筋力・体力が向上します。また、内臓を強化し免疫力を上げる効果もあります。その人にとって「いい加減が、良い加減」をモットーに。
ストレッチ健康体操 HP 【定員 40名】	15:00～16:15	13回	会場402	受講料 12,350円	水	12月2、9、16、23　1月6、13、20、27 2月3、10、17、24　3月3 （予備日 3/10）	**澤井 純子（健康運動指導士）** ストレッチと基本的な健康体操で身体の凝りをほぐします。 正しい姿勢を学び、ソフティボールを使い筋力もつけます。 肩こり解消・腰痛予防にもなります。/
筋力アップトレーニング【上級者】 【定員 40名】	9:15～10:15	11回	会場402	受講料 10,450円	木	12月3、10、17、24　1月7、14、21、28 2月4、18　3月4 （予備日 3/11、3/18）	**大原 はじめ（現役プロレスラー・調理師）** 筋力、体力の向上に特化したクラスです。全世代を対象に効果的な筋力アップや食生活のアドバイスまで、介護経験もある講師が伝授します。頑張って筋力アップを目指す方におすすめ！
たのしいフラダンス HP 【定員 25名】	9:45～10:45	12回	会場203	受講料 11,400円	木	12月3、10、17、24　1月7、14、21、28 2月4、18　3月4、11 （予備日 3/18）	**カアラエラニ クミコ（フラ ハラウ オカラニマハナ主宰）** フラダンスは、曲のリズムを刻む複数の“ステップ”と歌詩のことばを示す“ハンドモーション”を使ってその曲に込められた感情や情景を表現し、伝えるための踊りです。
おとなバレエ【初心者・初級者】 HP 【定員 30名】	10:35～11:45	11回	会場402	受講料 10,450円	木	12月3、10、17　1月7、14、21、28 2月4、18　3月4、11 （予備日 3/18）	**澤井 秀幸（(社)日本バレエ協会監事）** 伝統あるバレエの理論で美しい姿勢と優雅な動きを手に入れましょう。バレエはダンスの基本と言われ、音楽に合わせた振り付けが楽しめます。バレエの動きを楽しく学んでいきます。
リンパと練功 HP 【定員 40名】	15:30～16:30	7回	会場402	受講料 6,650円	木	12月3、17　1月7、21 2月4、18　3月4 （予備日 3/18）	**富樫 百合子（日本健康太極拳協会 師範）** 練功（十八法の気功）は老若男女問わず気軽にできる、リラックス効果のある呼吸体操です。リンパストレッチと練功で新陳代謝を活性化し、体の内側から元気になりましょう。
筋力トレーニング・初級 特 HP 【定員 40名】	15:30～16:30	5回	会場402	受講料 4,750円	木	12月10、24　1月14、28 2月 お休み　3月11 （予備日 3/25）	**大原 はじめ（現役プロレスラー・調理師）** 初心者向けのクラスです。効果的に身体を動かし、基礎体力を作るための筋トレフォームを習得しましょう。 いつまでも元気に歩ける身体作りを目指します。初心者、シニアの方大歓迎！
ZUMBA HP 【定員 40名】	9:30～10:30	13回	会場402	受講料 12,350円	金	12月4、11、18、25　1月8、15、22、29 2月5、12、19、26　3月5 （予備日 3/12）	**東矢 修子（フィットネスインストラクター）** ズンバはラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。 心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費します。 ラテンのリズムに身を任せて楽しみましょう！
体幹Upストレッチ体操 【定員 40名】	10:50～11:50	13回	会場402	受講料 12,350円	金	12月4、11、18、25　1月8、15、22、29 2月5、12、19、26　3月5 （予備日 3/12）	**澤井 純子（健康運動指導士）** 体幹とは身体の中心にある筋肉で、鍛えることにより身体の歪みが取れ、姿勢が良くなります。体幹を意識した体操とストレッチで、肩こりや首の疲れを軽減し腰痛を予防します。
りらっくすストレッチ HP 【定員 25名】	13:30～14:30	6回	会場203	受講料 5,700円	金	12月11、25　1月8、22 2月12、26 （予備日 3/12）	**高溝 美和子（ヨガインストラクター）** 思い切り身体を伸ばします。年齢と共にカチコチに固くなっていく身体を、縦に横に伸ばします。それから身体をゆるめます。 日頃の緊張から身体をほぐし、ストレスから解放されましょう。
バランス・エクササイズ 特 HP 【定員 25名】	14:45～15:45	6回	会場203	受講料 5,700円	金	12月11、25　1月8、22 2月12、26 （予備日 3/12）	**日置 由紀子（スポーツインストラクター）** 身体の左右のバランスを整える動きをメインに行うクラスです。 音楽に合わせてシンプルな有酸素運動を行い、ボールを使ってインナーマッスルを鍛え、全身のバランスを整えましょう！