高津の元気づくりスポット

高津スポーツセンター NEWS

2026 7月号

生涯スポーツの拠点として、低料金でスポーツが楽しめます

ワンコインプラス教室　注：休館日・祝日はお休みです

教室名	対象	曜日	時間	場所	参加料(1回分)
バレエストレッチ	15歳以上	月	11：00～12：00	武道室	550円
体幹ダイエット　※要予約	15歳以上	月	19：00～19：45	ストレッチルーム	550円
太極拳	15歳以上	火	10：45～11：55	第1武道室	550円
		木	12：45～14：15	小体育室	550円
小学生エンジョイバスケ	小学生	火	16：30～17：20	大体育室	550円
ZUMBA	15歳以上	水	10：50～11：50	小体育室	550円
ハワイアンフラ	15歳以上	水	12：10～13：10	武道室	550円
雀スポ(麻雀＆スポーツ) ※要予約	20歳以上	水	12：10～15：00	研修室	550円
		金			550円
ストレッチ＆ピラトレ	15歳以上	木	10：30～11：20	小体育室	550円
パワーヨガ	15歳以上	木	10：45～11：45	武道室	550円
ハッピーフラダンス	15歳以上	木	11：30～12：30	小体育室	550円
ほどほどピラティス	15歳以上	木	18：50～19：50	小体育室	550円
骨盤姿勢改善の教室	15歳以上	金	9：15～10：00	第1武道室	550円
元気塾	50歳以上	金	10：15～11：00	第1武道室	550円
お昼の氣功教室	15歳以上	金	11：15～12：00	第1武道室	550円

【注意事項】・要予約の教室は**個人登録が必要です**。学生の方は学生証のご提示をお願い致します。
・チケットはセンター内の券売機にてお求めください。・回数券は払い戻しできません。
・教室によっては開始15分以降の入室はできません。

★開館時間　8：45～21：30
★休館日　第４月曜日・年末年始（12/29～1/3）
(祝日が月曜日にあたる日は、翌日休館となります。)

Instagram
フォローしてね！
TAKASPO_LIFE

公式X（旧）Twitter

道のり案内
【高津駅編】　【二子新地駅編】

TAKATSU SPORTS CENTER
高津スポーツセンター
TEL　044-813-6531　FAX　044-813-6532
〒213-0002　川崎市高津区二子３－１５－１
https://takaspo.life

高津スポーツセンターの
ホームページにアクセスできます

みんなで楽しい思い出をつくろう!!

タカスポ祭り

日にち　2026年 7月26日(日)　10:00～14:30
（※荒天の場合中止）

★子ども縁日

★地域団体さまの発表会

★第4回 筋肉大会

★流木ねんどアート

★模擬店

たのしいイベントがもりだくさん!!
美味しい食べ物もいっぱい♪
みんなきてね★

■駐車場（有料）
館を利用する方は駐車券を必ず受付までお持ちください。
施設利用者は最初の1時間まで無料となります。
詳細はチラシ、ホームページ等をご覧ください。
高津スポーツセンター周辺道路は**駐停車禁止**です。
駐車場入口及び道路周辺での待機は近隣住民のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。
（駐車台数50台　障害者用駐車場3台）

■談話ホール
館内での飲食は、１階談話ホールにてお願いいたします

■7月のお休み
・20日(月)　スポーツデー・教室
・27日(月)　休館日

■授乳室
赤ちゃんと一緒でも安心！
当センターには授乳スペースを備えております。
お気軽にご利用ください。

★お知らせ

6月より、「骨盤姿勢改善教室」「元気塾」「お昼の気功教室」の開催場所が変わりました。
（旧）研修室　→　**（新）2階 第1武道室**
これにより定員数が変更になる為、予約制もなくなり気軽にご参加いただけるお教室になります。
皆様のご参加お待ちしております。

《骨盤姿勢改善の教室》
日時：金曜日(祝日・休館日を除く)
9：15～10：00
対象：15歳以上
料金：550円
内容：背骨の33個の骨を様々な動作で動かし、骨盤・肩甲骨・股関節・膝・足首の動きを整える為の教室です。

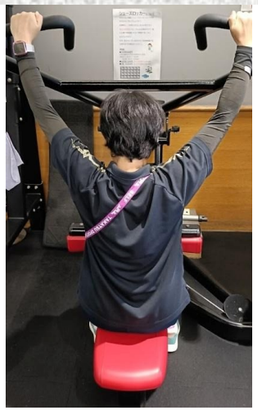
《元気塾》
日時：金曜日(祝日・休館日を除く)
10：15～11：00
対象：50歳以上
料金：550円
内容：生活習慣病の予防・改善・膝痛・腰痛・肩首の緩和の為の運動を行います。

《お昼の気功教室》
日時：金曜日(祝日・休館日を除く)
11：15～12：00
対象：15歳以上
料金：550円
内容：五臓六腑を元気にする気功法を行います。音楽と呼吸法でリラックスして日頃のストレスを軽減していきます。

★トレーニング室のマシン紹介

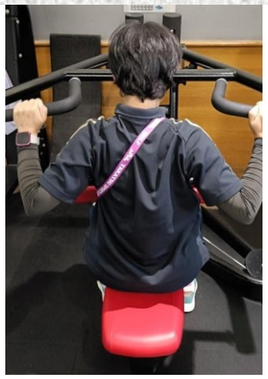
この夏、背中を鍛えて美しい姿勢作りを目指しませんか？そこで**「ラットプルダウン」**というマシンを紹介します。このマシンは背中の広い筋肉(広背筋)を中心に鍛えていきます。猫背の改善や姿勢づくり、肩こり予防も期待ができ、初心者の方でも安心して取り組めます。

こんな方におすすめ！
✅ **姿勢を良くしたい** ✅ **背中を引き締めたい** ✅ **肩こりが気になる** ✅ **スポーツパフォーマンスを向上させたい**



①シートに座り、
太ももをパッドで
しっかり固定します。

②肩幅よりやや広めに
ハンドルを握り、胸を
張って背筋を伸ばします。



③息を吐きながら、バーを
胸のあたりまでゆっくり
引き下ろします。

④肩甲骨を寄せて背中の筋肉を
意識します。

⑤息を吸いながら、ゆっくりと
元の位置まで戻します。

⑥反動を使わず、同じ動作を
繰り替えします。

ポイント👉
●肩をすくめない　●背中を丸めない　●腕ではなく背中で引く意識を持つ　●重すぎる重量は避け、正しいフォームを優先する

トレーニング室利用方法

【対象】中学生以上【利用時間】9：00～21：30　※中学生の利用は20：00までとなります。
【使用料】・大人 240円　・小人 120円(18歳未満及び学生)
【持ち物】室内専用シューズ、運動に適した服装、飲み物
※その他詳細はホームページ「トーレーニング室のご案内」をご覧ください。→

★スタッフ紹介

5月号でご紹介した新スタッフに加え、このたび新たに4名のスタッフが仲間入りしました！
ますますパワーアップした高津スポーツセンターを、どうぞよろしくお願いいたします

元気なことが唯一のとりえなので、いつでも元気よく笑顔で頑張ります！

【名　前】林　優大　(はやし　ゆうだい)
國學院大學　熊本県出身
【血液型】O型
【趣　味】ご飯を食べること
【特　技】剣道…東京都学生剣道大会　個人三位
【はまっていること】絶景スポット巡り

丁寧な接客で皆様のサポートします！

【名　前】佐野　圭太　(さの　けいた)
駒沢大学　千葉県館山市出身
【血液型】B型
【趣　味】サッカー・筋トレ
【はまっていること】サウナ
ドライブ

楽しく、心地よいタカスポ作りに貢献します！

【名　前】薬師寺　菜穂　(やくしじ　なお)
【血液型】B型
【趣　味】織物づくり
【特　技】部屋の片づけ
【はまっていること】家庭菜園の世話

短い期間になりますが、よろしくお願いします。

【名　前】野澤　大雅　(のざわ　たいが)
駒澤大学　埼玉県深谷市出身
【血液型】A型
【趣　味】サッカー
【はまっていること】ポケポケ

※ポケポケ＝ポケモンカードゲームのスマホアプリ

今月の先生　～講師紹介コーナー～

大西　サエコ　先生

フラに出会う前は茶道をたしなまれていたサエコ先生。
いつも明るく親しみやすい人柄で、生徒の皆さんからも慕われています。レッスンでは、優雅で美しいフラを披露しながら、楽しく丁寧に指導してくださいます。

【担当教室】
ハワイアンフラ
毎週水曜日　12：10～13：10
対象：15歳以上

【プロフィール】
・エルアプアフラスタジオ主宰
・川崎市社会福祉協議会より、社会福祉功労賞を受賞
(ボランティアにより)
・Ku kilakila Hula Fesにて全国３位をソロ部門で受賞
・ザ・パシフィックフェスティバルPCAA・ワヒネソロ部門にて
２位受賞

【好きな食べ物】白桃　**【今、はまっていること】**　競馬

【皆様へひとこと】　Hulaを愛する気持ちを忘れずに楽しく踊っていきましょう。