高津の元気づくりスポット 高津スポーツセンター NEWS

2025 4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　4/7～スタート	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　4/3～スタート	15歳以上	木	18：50～19：50	小体育室	550円
骨盤姿勢改善の教室　※要予約	15歳以上	金	9：15～10：00	研修室	550円
元気塾　※要予約	50歳以上	金	10：15～11：00	研修室	550円
お昼の氣功教室　※要予約	15歳以上	金	11：15～12：00	研修室	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

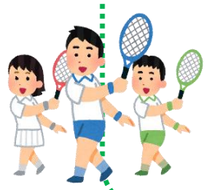
高津スポーツセンターの
ホームページにアクセスできます

ご入学・ご入園・ご就職おめでとうございます！

新たな環境での挑戦が、皆様にとって実り多いものとなりますように。
高津スポーツセンターは、健康づくりとリフレッシュの場として、
皆様の活気あふれる毎日を応援します！

【令和7年度定期教室】参加者大募集！今からでも間に合います！詳細はお問い合わせください！

みんなで楽しくジュニアテニス



【期　間】第１期　4/7～全8回
【曜　日】月曜日
【時　間】17：00～18：10
【対　象】小学3年生～6年生
【定　員】20名
【受講料】8,880円

ベリーダンス(木曜日クラス)

【期　間】第１期　4/10～全12回
【曜　日】木曜日
【時　間】9：30～10：30
【対　象】15歳以上
【定　員】12名
【受講料】12,120円

Enjoy★HIPHOP DANCE

【期　間】第１期　4/8～全10回
【曜　日】火曜日
【時　間】16：00～16：50
【対　象】小学生
【定　員】20名
【受講料】10,100円

バドミントン基礎集中

【期　間】第１期　4/11～全12回
【曜　日】金曜日
【時　間】15：50～17：05
【対　象】15歳以上
【定　員】27名
【受講料】13,420円

キッズコーディネーション

【期　間】第1期　4/8～全11回
【曜　日】火曜日
【時　間】15：30～16：20
【対　象】年少・年中・年長
【定　員】15名
【受講料】11,110円

親子体操

【期　間】第1期　4/16～全10回
【曜　日】水曜日
【時　間】9：30～10：30
【対　象】2，3歳児とその保護者
【定　員】30組
【受講料】10,300円

■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）

■4月のお休み

4月28日(月)　休館日
4月29日(火)　スポーツデー・スポーツ教室

■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。

★Enjoy★Saturday

モーニングヨガ・エアロ＆ボディシェイプ　4月26日(土)開催

身体目覚める朝時間　カラダすっきり健康習慣！　土曜日の朝に心身リフレッシュ！

場　所：高津スポーツセンター　３階ユニバーサル広場又は２階武道室
時　間：モーニングヨガ　9:30～10:20 (3階ユニバーサル広場)雨天の場合は武道室
　　エアロ＆ボディシェイプ　10:45～11:45 (2階武道室)
対　象：15歳以上　　定　員：各30名
料　金：各700円(保険料込) ※2教室受講の方は料金1,400円のところ、1,200円になります。
持ち物：動きやすい服装・ヨガマット（無料レンタル有）・飲料水・タオル

【講師】Chiharu

骨盤ヨガ、ダイエットヨガ
リストラティブヨガ等多数取得
「ボディメイキング」講師

★NEW バレエストレッチ

美しい姿勢を生活に

バレエストレッチ

姿勢・歪みの改善による基礎代謝アップ

柔軟性を高め怪我を防止

肩こり腰痛の解消

【内容】
どなたでもできる簡単なストレッチ教室です。少しだけバレエの要素を取り入れることで体幹を意識した正しい姿勢をマスターしましょう。
毎日の生活に美しい姿勢を意識した動きをとり入れてみませんか？

日　時	毎週**月曜日**（祝日を除く）　**4/7 スタート！** **11：00～12：00**
場　所	高津スポーツセンター　2階　武道室
対　象	１５歳以上
料　金	１回　５５０円　※６枚つづり(3,300円）の回数券も販売しています。
受付方法	当日受付　※事前の予約は必要ありません
持ち物	運動に適した服装・汗拭きタオル・飲料水　※室内履き不要 ヨガマット（ヨガマットの無い方は貸出あります。）
講　師	**小黒亜弓** ・クラシックバレエ教授歴30年 ・あゆみバレエスタジオ指導者 ・バレエ、バレエストレッチ指導者

★たかすぽフェス

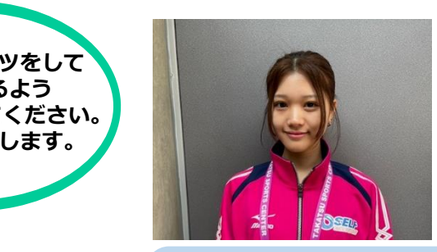
3月9日(日)にたかすぽフェスが開催されました。小体育室での教室発表会では、参加者がこの日のために積み重ねた練習の成果を発揮し、素晴らしい舞台となりました。エントランスでは高津区産の野菜やアクセサリー、パンなどを販売。子ども縁日には多くの子どもたちが訪れ、輪投げやバッコーなどで大いに盛り上がりました。

★新スタッフ紹介

３月からフレッシュなスタッフが加わり、活気のある職場になりました。どうぞよろしくお願い致します！

**楽しくスポーツをして
貯筋できるよう
お手伝いさせてください。
宜しくお願いします。**

【名　前】　新田　尚哉　(にった　なおや)
【血液型】　A型
【趣　味】　銭湯めぐり♨
【特　技】　懸垂



**皆様が楽しく
快適に過ごせるよう
精一杯頑張ります。**

【名　前】會田　珠夕　(あいだ　みゆ)
【血液型】B型
【趣　味】マンガを読むこと