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　※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

運営管理者　NPO法人高津総合型スポーツクラブSELF　vol.298

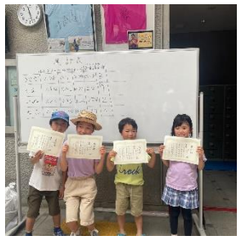
高津の元気づくりスポット
高津スポーツセンター NEWS
2025 5月号
生涯スポーツの拠点として、低料金でスポーツが楽しめます

緑を守り、心をつなげる！地域清掃で笑顔あふれる街を！
たかつピカピカ大作戦！

チーム対抗のごみ拾い大会！ごみの量で順位をきめるよ！
親子で参加して、住んでいる街をピカピカにしよう☆

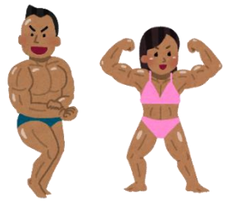
【日時】5月17日(土)　10：00～12：00　(来館にて受付 9：30～)
【場所】二子橋周辺の多摩川　　【参加費】無料
【対象】小学生とその保護者　　【定員】20組　　※飲料水をお持ちください。
【お申し込み方法】　電話・来館にて受付(先着順)

※雨天中止　中止の場合は、前日20:00までにホームページにてお知らせいたします。



第3回　高津スポーツセンター　筋肉大会　出場者大募集！

開催日：7月13日(日)



今年、3回目を迎える筋肉大会！
はじめての開催にもかかわらず会場は観客の大声援の中、
大変盛り上がりました。今年も究極の筋肉美を披露しましょう！
詳細は後日ホームページやチラシにてお知らせいたします。

■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）

■5月のお休み
5月3日(土)5日(月)6日(火)　スポーツデー・スポーツ教室
5月26日(月)　休館日

■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)『Enjoy★Saturday』を開催しました。3階のユニバーサル広場では、「モーニングヨガ」を実施しました。朝は少し肌寒く感じられましたが、開始後は曇り空にもかかわらず気温が上がり、さわやかな風も吹き抜け、心地よい時間を過ごすことができました。

2階の武道室では「エアロ＆ボディシェイプ」を実施しました。
エアロは初めてだという男性の方もいらっしゃいましたが、皆さんとても楽しそうにいい汗を流していました。
どちらの教室も予想を上回る多くの方にご参加をいただきました。

★NEW キッズコーディネーション

キッズ コーディネーション

内　容 ： 投げる・飛ぶ・走る・遊びの要素を入れながら子供の可能性を引き出す教室です

日　　時	毎週**火曜日**（祝日を除く）第1期 4/8～7/1(4/29・5/6休) 全11回 **15：30～16：20** ※期の途中からの参加も可能です。(割引有)
場　　所	1階　大体育室半面
対　　象	年少・年中・年長
料　　金	1期　全11回　11,110円
受付方法	電話または来館（先着順）
持 ち 物	室内専用シューズ（床に跡が残らないもの）運動に適した服装 汗拭きタオル・飲料水
講　　師	**ACE Gymnastics Studio** **代表 新井 庸太** 高津区出身 NHKテレビ体操現役実技者 日本体育大学体操部元コーチ

★楽しいからやりたくなる！　★楽しいから挑戦できる！
★楽しいから続けられる！　★楽しいから自信になる！

★こどもの日＆母の日

エントランスに体長4mの特大こいのぼりと兜を飾りました。
こいのぼりが元気におよいでいる様子を見て、子どもたちが「わあ！大きいこいのぼりがおよいでる～」と笑顔があふれていました。

母の日の似顔絵を募集しています！お母さんの似顔絵を描いても受付に持ってきてね！

★吉村匠登氏　全国大会でベスト16！

当館トレーニング室勤務の吉村匠登氏が、4月29日に和歌山で行われた「全日本都道府県対抗剣道優勝大会」に出場し、ベスト16という素晴らしい成績をおさめました。日頃の努力が実を結んだ結果です。
これからも、皆様応援よろしくお願いいたします。

【吉村氏の感想】
対戦相手が強豪ばかりだったけど、普段の自分を崩さずに戦うことを意識しました。

★新スタッフ紹介

新しい仲間が加わりました！
４月から新たに3名のスタッフが仲間入りしました。
どうぞよろしくお願い致します！

僕の笑顔で皆様を元気にします！よろしくお願いいたします!!

【名　前】**桑原　かおる**
【血液型】A型
【趣　味】バスケットボール

入ったばかりでわからないことだらけですが、皆様の快適な運動のために頑張ります！

【名　前】**松井　孝太**
【血液型】B型
【趣　味】バスケットボール
旅行

みなさまの健康増進そして心も身体もリフレッシュ出来ることへのお手伝いが少しでも出来たらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

【名　前】**有馬　智子**
【血液型】A型
【趣　味】テニス