

2024  
3月号

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)
バランスコーディネーション® (4月からの開催は未定)	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
パワーヨガ	15歳以上	木	10:45~11:45	武道室	550円
みんなのフラ	15歳以上	木	11:30~12:30	小体育室	550円
骨盤姿勢改善の教室 ※要予約 (6月から曜日・時間・場所が変わります)	15歳以上	木	14:00~14:45	ストレッチ ルーム	550円
元気塾 ※要予約 (6月から曜日・時間・場所が変わります)	50歳以上	木	15:00~15:45	ストレッチ ルーム	550円

春休み特別教室

# ドッチビー教室 参加者大募集!



3月23日(土) 10:00~11:30

**残りあとわずか!**

小学校の休み時間に人気のあるドッチビーのルールや投げ方を学ぶ教室です。柔らかく安全なディスクを使うため、低学年から高学年、男子・女子も関係なく一緒に楽しく試合をすることが出来るスポーツです。

- 日時 : 3月23日(土) 10:00~11:30
- 対象 : 小学生とその保護者
- 場所 : 高津スポーツセンター 小体育室
- 定員 : 40人
- 参加費 : 1組あたり 1,000円 / 子どものみ 600円 (保険料込)
- 持ち物 : 動きやすい服装・室内専用シューズ (床に跡が残らないもの)  
飲料水・タオル

【メイン講師】石橋 典子



【お申込方法】来館・電話にて受付 (先着順)

**【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。)

道のり案内

【高津駅編】 【二子新地駅編】



■3月のお休み  
3月20日(水) スポーツデー・定期教室・ワンコインプラス  
3月25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。



■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)

■全館空調がご利用できません  
冷暖房改修工事に伴い、3月末迄全館空調がご利用いただけません。暖かい格好でお越しください。  
ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。ご質問やご不明な点がございましたら、当館までお問い合わせください。



ジュニアコーディネーション

新定期教室！

コーディネーションって何？  
あらゆるスポーツの基礎となる自分の身体を自在に動かし調整する能力のこと

【内容】

跳ぶ！投げる！走る！遊びの要素を取り入れながら子供の可能性を引き出す運動教室です。障害物のサーキットや綱引き、バランストレーニングや鬼ごっこなど、楽しみながら行う様々なトレーニングを通してお子様の身体能力を高め、自主性や発想力、そして自信を育みます。運動が苦手なお友達も、運動神経をもっと良くしたいというお友達も、大歓迎！

運動神経が向上！

発想力を  
培います！

たくさん身体を動  
かしたい子  
集合！

- ★曜日と時間 / 金曜日 17:10~18:10 5/10~7/26 全12回
- ★料金 / 10,800円(保険料込)
- ★場所 / 1階 小体育室
- ★対象 / 小学生
- ★定員 / 20人
- ★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



佐藤 美智子

世界最大級といわれる障害物レース「スパルタンレース」で女性チャンピオンにも輝いたアスリートコーチです！  
・NESTAキッズコーディネーショントレーナー(KCT) 資格取得  
・スパルタンレースオフィシャルSGXコーチ  
・NESTAパーソナルフィットネストレーナー  
・新体操教室コーチ

【お申込み方法】  
4/10(水) 10:00~  
電話・来館にて受付

★講師が変わります 池谷 祐香 → 小出 敏之

ちびっこかけっこ

新しい講師

講師 小出 敏之

(コイデトシユキ)

- ・川崎市陸上競技協会 理事長
- ・川崎市立の小学校教諭を経て川崎市の小学校校長を歴任
- ・市内の小学生陸上教室・陸上クラブの指導歴 45年
- ・日本陸上競技連盟 ジュニアコーチ 資格保持



- ★曜日と時間 / 火曜日 15:50~16:40 4/9~7/16(4/30休) 全14回
- ★料 金 / 12,600円(保険料込)
- ★場 所 / 1階 小体育室
- ★対 象 / 年中・年長
- ★定 員 / 15人
- ★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(ジーパン・スカート不可)  
汗拭きタオル・飲料水
- ★保護者の見学可 (お子様1名につき1人まで)

【お申込み方法】

3/15(金) 10:00~ 2次募集  
電話・来館にて受付

- 【内容】
- ・走り方の基本動作習得
  - ・かけっこ記録会
  - ・コーディネーショントレーニング



2月18日(日) 「健康×エコ活 高津クリーンDAY」を開催しました。6組の親子が多摩川の河川敷でごみを拾い、拾ったごみの重さで順位を競いました。2月とは思えない暖かさで、一生懸命ごみを拾う子どもたちの額からは、汗が流れていました。「ごみ拾って楽しい!」という子もいたり、「学校の授業で習ったよ!」と教えてくれたりする子どももいました。

多摩川へ出発!



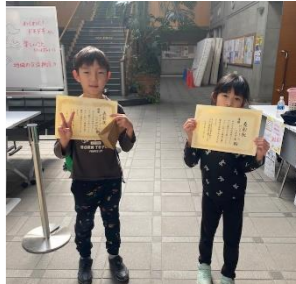
たばこの吸い殻が  
たくさん落ちてるね!



ごみ拾って  
気持ちいいね!

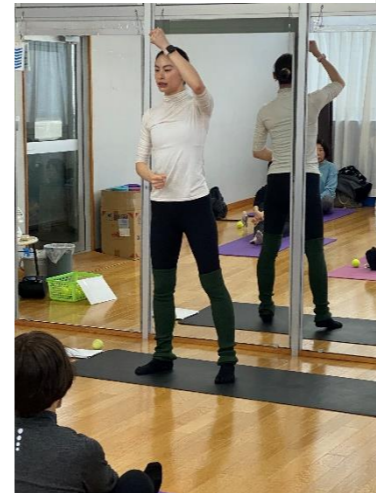


優勝おめでとう!



★健康×エコ活 楽しくレッスンしよう

2月23日(金・祝) 身体と環境に優しい生活を心掛ける週間「たかすぼ 健康×エコ活ウィーク」の企画「楽しくレッスンしよう」を開催しました。ヨガや骨盤姿勢改善・ピラティス、栄養講座などを行い、カラダもココロもきれいになりました。参加者の皆様からは大変好評で、「カラダがほぐされ、とても気持ち良かった!」「楽しくレッスンできた!」という声がありました。



理想の身体に向けて  
自分の身体を  
チェックして  
みましょう

ビタミンDの摂取  
は身体にとって  
とても良いです

顔ヨガで  
たるみ解消♡



★國學院平林清澄選手 優勝おめでとう!

國學院大學平林清澄選手が、2月25日に開催された大阪マラソン2024に出場し2時間6分18秒の初マラソン日本最高記録と学生記録も更新して優勝を飾りました。陸上部の寮が高津にあり、皆様も走っている姿を見た事があると思います。当館も國學院大學陸上部のご活躍を心より応援させていただきます。



★トヨタ車体の選手がトレーニング



トヨタ車体クインシーズ女子バレーボールチームの選手の皆様が翌日の試合前のトレーニングにられました。とても明るく楽しそうにトレーニングされていたのが印象的でした。頑張ってください!