

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)
ほどほどピラティス	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&ピラティス	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
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

【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!



公式(旧) Twitter

道のり案内

【高津駅編】

【二子新地駅編】



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



高津の元気づくりスポット

高津スポーツセンター

NEWS

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

2024

4月号

ご入学・ご入園おめでとうございます!

新たな環境での生活がスタートしますね! スポーツは皆様の健康とチームワークを育む上で素晴らしい道具となります。新しい友達と一緒に楽しみながら、健康的な習慣を身につけてください!

【子ども向け定期教室】今からでも間に合います! 詳細はお問い合わせください!

教室名	曜日	対象	時間	期間
みんなで楽しくジュニアテニス	月	年長~小学1.2.3年生 小学4.5.6年生	16:00~17:00 17:00~18:10	4/1~7/29 (4/22・29・5/6・27・6/24・7/15・22休) 全11回
はじめてのジュニアダンス	火	小学生	16:00~16:50	4/9~7/16 全15回
新体操	水	年長・小学生	15:30~16:30	4/10~7/24 全16回
幼児体操	木	年少(就園前) 年中・年長	15:00~16:00	4/4~7/18 全16回
チアリーディング	木	年中・年長 小学生	15:15~16:15 16:20~17:20	4/4~7/18 全16回
カラダをフルに使って遊ぼうcoloful教室	金	年少(就園前) 年中・年長	16:15~17:00	4/12~7/19 (5/3休) 全14回

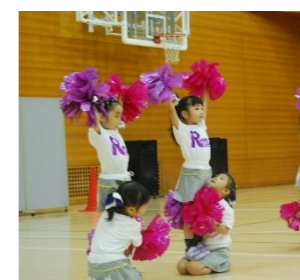
【親子・大人向け定期教室】参加者大募集! バドミントン・ベリーダンス・親子体操など...

室内だから雨でも大丈夫

GO!GO!ラビッツ!

いろんな手具を使います

でんぐり返しできるかな?



■ 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22日(月) 休館日
4月29日(月・祝) 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。



無理なく
続けられる！

ゆるいけどちょっときつさもある ほどほどピラティス

内容 この教室は「ほぐす、伸ばす、整える」をテーマにした初心者向けの教室です。理想の身体に向けて自身の身体をチェックすることから始まるプログラムです。

日時：4月1日(月)スタート！毎週月曜日(休館日と祝日を除く)
11:00~12:00
対象：15歳以上
場所：高津スポーツセンター 2階武道室
参加費：1回550円
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・テニスボール(硬式ボール)
カラーボール(直径25センチぐらいで100均で販売しています。)
(ヨガマット・テニスボール・カラーボールの無い方は貸出あります。)

講師：YUMIKO
・BESJマットピラティス/
リフォーマー&タワー
ピラティス指導者
・ファッションモデル



整体師の
知識を生かした

自己整体ストレッチとピラトレでカラダを整えていく ストレッチ&ピラトレ

内容 カラダの各部分をトータルにトレーニングしていきます。ピラティス・自体重トレーニング・ストレッチをミックスしたレッスン内容です。

日時：4月4日(木)スタート！毎週木曜日(祝日を除く)
10:30~11:20
対象：15歳以上
場所：高津スポーツセンター 1階小体育室
参加費：1回550円
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(無い方は貸出あります。)

講師：生垣伸太郎
・健康運動指導士
・中国気功整体士



親子で楽しもう HAPPY SATURDAY



親子でスキンシップ、コミュニケーションをはかってみませんか？
たかすぽオリジナルの親子教室プログラムです。

日にち	時間	教室	定員	対象	参加費
4月20日(土)	9:20~10:10	親子ZUMBA	20人	年少~中学生とその保護者	各日 ペアで 1,300円 3人の場合 1,950円 ※券売機でチケットをご購入下さい
	10:40~11:40	親子ボール遊び	28人	年中~小学3年生とその保護者	
5月18日(土)	9:20~10:10	親子ZUMBA	20人	年少~中学生とその保護者	
	10:40~11:40	親子ボール遊び	28人	年中~小学3年生とその保護者	
6月15日(土)	9:20~10:10	親子フラ	24人	年少~小学生とその保護者	
	10:40~11:40	親子で楽しむ運動遊び	22人	年少・年中・年長とその保護者	
7月20日(土)	9:20~10:10	親子フラ	24人	年少~小学生とその保護者	
	10:40~11:40	親子で楽しむ運動遊び	22人	年少・年中・年長とその保護者	

場所：高津スポーツセンター 2階 第1武道室
持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル
※「親子ZUMBA」「親子ボール遊び」は室内専用シューズ(床にあとが残らないもの)が必要です。

【申し込み方法】
電話又は来館(先着順)
・定員になり次第、締め切ります。
・キャンセルの場合は前日までに
ご連絡をお願いします。



★教室発表会が開催されました

令和5年度定期教室が最終回となり、各教室で発表会が行われました。いつもと違う雰囲気には最初は少し緊張気味でしたが、日ごろの練習の成果を発揮することが出来ました。子供たちの成長した姿を見て皆様笑顔になり、会場は大きな拍手に包まれました。



★ドッチビー教室

毎回大人気のドッチビー教室！今回も満員御礼となりました。3月23日(土)に小体育室で開催され、投げ方やキャッチの仕方等を学び、最後はゲームで盛り上がりました。中には親子で参加した方もいました。参加した子どもたちからは、「ゲームがワクワクして面白かった！また参加したい。」という意見がありました。また次回をお楽しみに♪

