

スポーツデー(個人開放)のご案内

使用料(各時間帯につき) 大人 240円 小人(学生及び18歳未満) 120円

●は中学生以上、他は小学生以上 休館日・祝日のスポーツデー(個人開放)はお休みです。

	月	火	水	木	金
午前	●ヘルスパートナーによる中高年のためのリズム体操 9:30~10:45 (武道室)	卓球 9:00~11:50 (大体育室) ●エアロビクス 初級 9:00~10:15 (小体育室) ●健康体操 9:15~10:30 (武道室)	バドミントン 9:00~11:50 (大体育室)	●エアロビクス 9:10~10:10 (小体育室) ●健康体操 9:15~10:30 (武道室)	第1・3 卓球 第2・4 バドミントン 9:00~11:50 (大体育室 全面) ※第5週はお休み
午後1		卓球 12:10~15:00 (大体育室)	バドミントン 12:10~15:00 (大体育室) ●ヨガ 13:30~15:00 (武道室)		第1・3 卓球 第2・4 バドミントン 12:10~15:00 (大体育室 全面) ※第5週はお休み
午後2		パラスポーツデー 15:20~16:20 (大体育室半面)			第1・3 卓球 第2・4 バドミントン 15:20~18:10 (大体育室 半面) ※第5週はお休み
夜間	●バスケットボール 中学生以上 18:30~21:15 (大体育室)	バスケットボール 小学生 17:30~18:45 中学生以上 18:45~21:15 (大体育室)	柔道・剣道 19:30~21:00 (武道室)	第1・3 卓球 第2・4 バドミントン 18:30~21:15 (大体育室 半面) バスケットボール (高校生以上) 18:30~21:15 (大体育室 半面) ※第5週はお休み	

*エアロビクス初級・エアロビクスは開始15分後の入室はご遠慮ください。

*バスケットボール(月)(火)は1対1またはシュート練習 (金)はシュート練習のみです。ゲームはできません。

(シューティング時のバスは危険防止の為おやめください。)

トレーニング室のご案内

使用料:大人 240円 小人 120円 (学生及び18歳未満)

対象:中学生以上 ※中学生の利用時間は20:00までとなります。(但し、保護者同伴を除く)

9:00~21:30(閉館)の時間内で、入室してから3時間までのご利用になります。

※個人利用(スポーツデー)と併用される場合は別料金となります。



〒213-0002

川崎市高津区二子3-15-1 TEL 044-813-6531

ホームページ <https://takaspo.life>



ホームページ
QRコード

※個人情報条例の厳守
ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。



ワンコインプラス教室

●予約の必要な教室(来館にて予約)

- ・元気塾
- ・雀スポ
- ・体幹ダイエット
- ・骨盤姿勢改善の教室
- ・お屋の氣功教室

【参加費】
各550円

- ・チケットはセンター内の券売機にてお求めください。
- ・回数券あります。(6枚づり3,300円)
- ・教室によっては開始15分以降の入室は出来ません。
- ・伸縮性の良いスポーツに適した服を着てください。
- ※休館日・祝日はお休みです
- ※料金は1回分です

■NEW バレエ ストレッチ	●体幹 ダイエット	太極拳	小学生 エンジョイ バスケ	ZUMBA	ハワイアン フラ	●雀spo
15歳以上 月曜 11:00~ 12:00	15歳以上 月曜 19:00~ 19:45	15歳以上 火曜 10:45~ 11:55 木曜 12:45~ 14:15	小学生 火曜 16:30~ 17:20	15歳以上 水曜 10:50~ 11:50	15歳以上 水曜 12:10~ 13:10	20歳以上 水曜・金曜 12:10~ 15:00
武道室	ストレッチ ルーム 定員 12名	火曜 第1武道室 木曜 小体育室	大体育室	小体育室	武道室	研修室 定員24名
どなたでもできる 簡単なストレッチ 教室です。	カラダの内側と 外側を鍛えます	火曜日は四十八式 を中心に行い、 木曜日は初心者 向けです。	初心者向け ボール貸出有り	ラテンの音楽に 合わせて楽しく エクササイズ!	1曲をじっくり 丁寧に教えます	軽運動を 取り入れます
■ストレッチ &ピラトレ	■パワーヨガ	■ハッピー フラダンス	■ほどほど ピラティス	●骨盤姿勢 改善の教室	●元気塾	●お屋の 氣功教室
15歳以上 木曜 10:30~ 11:20	15歳以上 木曜 10:45~ 11:45	15歳以上 木曜 11:30~ 12:30	15歳以上 木曜 18:50~ 19:50	15歳以上 金曜 9:15~ 10:00	50歳以上 金曜 10:15~ 11:00	15歳以上 金曜 11:15~ 12:00
小体育室	武道室	小体育室	小体育室	研修室 定員 18名	研修室 定員 18名	研修室 定員 18名
全身をバランスよ くトレーニングし ていきます。	呼吸と動きを合わ せてポーズを行 います。	1回完結型のレッ スンです。	この教室は「ほぐ す・伸ばす・整え る」をテーマにし た教室です。	骨盤・肩甲骨・股関 節・膝・足首の動き を整えます。	生活習慣病の 予防・改善	五臓六腑を元気に する気功法