

KAWASAKI SPORTS Center NEWS

令和3年度版

年1回発行
2021.4~2022.3 No.91

かわさきスポーツセンターニュース



カルッツかわさき



幸スポーツセンター



石川記念武道館



とどろきアリーナ

行ってみよう! Let's
Go! スポセン



高津スポーツセンター



宮前スポーツセンター



多摩スポーツセンター



麻生スポーツセンター

●各種スポーツ活動 ●健康増進 ●仲間づくりに…



運動不足が気になる方、お子様と運動したい方、
会社帰りに身体を動かしたい方…安心してご利用
いただけるスポーツセンターで、健康で充実した
生活を手に入れましょう!

スポーツのまち
かわさき KAWASAKI
Enjoy Sports, Enjoy our Hometown.

スポセンへ行ってみよう！

スポーツセンターの利用方法

事前申込不要の「スポーツデー（個人開放日）」、「トレーニング室」、事前申込制の「スポーツ教室」、また「団体利用※」があります。

ご利用可能な時間が決まっていますので、初めての方は事前にご確認のうえ、運動ができる服装と室内用運動靴、運動用具を持ってお越しください。

※「団体利用」はふれあいネットで団体登録をしてからご利用いただけます。

登録と施設の利用料金につきましては施設にお問い合わせください。

トレーニング室 《中学生以上》

事前申込不要で、様々なマシンを使うことができます。

安全にご利用いただくために、初回に説明を受けていただく場合がございます。自分に足りない筋肉はどこだろう、この筋肉の鍛え方がわからないなどの疑問がございましたら、トレーナーがおりますのでお気軽にお尋ねください。

(詳細は施設にお問い合わせいただくか、施設のホームページをご参照ください)

障害のある方も気軽にご利用ください

■個人利用■

障害者手帳をご提示いただくと、各施設と駐車場が無料でご利用できます。また、施設のバリアフリー化や、「障害者スポーツデー」の開催など、障害のある方も快適にご利用いただける施設を目指しています。

■団体利用■

市内に所在する障害者団体として健康福祉局から承認を受けた団体が、行事等で利用する場合には事前の減免申請により利用料金の5割相当額が減免となります。

スポーツ教室

A = 9:00~12:00 P = 12:10~15:10
E = 15:20~18:20 N = 18:30~21:30

- 週1回、全8~10回程度の教室が多く、基本的に事前申込制です。
- 時間・料金・開催日程は、教室によって異なりますので、詳細は施設にお問い合わせいただくか、施設のホームページをご参照ください。

ここに掲載した教室は、ほんの一部です。ぜひ各施設にご確認ください。

カルッツかわさき			幸スポーツセンター			とどろきアリーナ			高津スポーツセンター		
やさしいヨーガ	火A	16歳以上	ジャズダンス	月A	16歳以上	気功	月A	15歳以上	小学生エンジョイバスケ	火E	小学生
リフレッシュヨーガ	火N	16歳以上	バドミントン	月P	16歳以上 初心者~中級	ストレッチ健康体操	水A	15歳以上	ZUMBA	水A	15歳以上
骨盤調整エクササイズ	水N	16歳以上	フットサル幼児	火E	年中・年長	スポーツチャンバラ	水E	年少~ 小学2年生	フラダンス	水P 木A	15歳以上
ボディケア	木A	16歳以上	やさしい健康体操	水A	30歳以上	太極拳入門	木P	15歳以上	ぴよんぴよん親子 親子体操	火A 水A	1歳から就園前 のお子様と保護者
キッズダンス	木E	年少~ 年長	リズム体操	木P	16歳以上	アロマリラックス	水N	高齢者・ 運動初心者	幼児体操教室	木・金 E	年少・年中 年長
親子フィットリトミック	金A	8ヶ月~ 1歳5ヶ月	サタデーフラ	土A	16歳以上	ゆったりヨガ	金N	15歳以上	バドミントン レベルアップ	金E	15歳以上
宮前スポーツセンター			多摩スポーツセンター			麻生スポーツセンター			石川記念武道館		
骨盤すっきりエクササイズ①	月P	20歳~ 60歳未満	子どもバドミントン	月E	小学生	はじめてのヒップポップ	木E	小学1~ 6年生	剣道	火木 E	小学生以上
アイドルダンス	火E	6歳~ 小学生	アフタヌーン ヨガ	火P	15歳以上	チアリーディング	火E	4歳~ 小学生	柔道	火木土 EN	小学生以上
ママのリハビリビクス	水A	生後3ヶ月~3歳 の幼児と保護者	シニアスイミング	水A	60歳以上	ジュニアファンクショナル	水E	小学1~ 3年生	少林寺拳法	木土 EN	小学生以上
イスに座って脳トレ	金P	65歳以上	キッズチアダンス	水E	小学生	カーディオエクササイズ	金A	18歳以上	なぎなた	土P	小学生以上
キッズチア	金E	4歳~ 未就学児	楊名時健康太極拳	木A	15歳以上	らくらくエアロ	水P	65歳以上	合気道	土E	小学生以上
ペルビックエクササイズ	土N	15歳以上 (中学生除く)	サタデーヨガ	土A	15歳以上	いす掛け筋トレ運動	水P	65歳以上 要介護者除く	空手道	土 EN	小学生以上

料金表

※1 入室してから3時間

スポーツデー・トレーニング室 ※1

スポーツセンター・武道館			
6～19歳 (就学前の6歳は 除く)及び学生	20歳以上 (学生除く)	障害のある方 (障害者手帳の提示で)	
110円	220円	無料	
とどろきアリーナ			
6～17歳 及び高校生	18歳以上 (高校生除く)	障害のある方 (障害者手帳の 提示で)	就学前の幼児 と保護者
160円	330円	無料	(親子で)160円
カルッツかわさき			
6～17歳及び高校生 (トレーニング室・ スポーツデー利用の 場合、学生証提示で)	18歳以上 (高校生除く)	障害のある方 (障害者手帳の提示で)	
150円	300円	無料	

温水プール

多摩スポーツセンター		
6歳以上(小学生) 15歳未満の方 15歳以上の中学生	15歳以上 (中学生除く)	障害のある方 (障害者手帳の提示で)
220円	550円	無料

■障害者スポーツ用具を貸出します■

市内の法人及び団体を対象に、ボッチャセット(最大10セット)、バスケットボール用車椅子(最大10台)の貸出しを行っています。障害者スポーツ体験イベント等でご活用ください。詳しくは川崎市ホームページでご確認ください。



川崎市 障害者 スポーツ 貸出

検索

あせしやせしき日本体育
かわさきパラムーブメント

スポーツデー

＜個人開放日＞

- 事前申込不要でご利用いただけます。利用料金は施設で異なります。(料金表参照)
- 対象は小学生以上ですが、★の種目は中学生以上、◎は15歳以上、☆は16歳以上が対象です。
- 開始、終了時刻が決まっているもの、講師がいる種目もあります。
- 内容が変更、中止になることもありますので、詳細は施設にお問い合わせください。

A = 9:00～12:00 P = 12:10～15:10
E = 15:20～18:20 N = 18:30～21:30

曜日	施設 時間帯	カルッツかわさき	幸	石川記念武道館	とどろきアリーナ	高 津	宮 前	多 摩	麻 生
月	A	はじめてエアロ アロマストレッチ	卓球 バドミントン		ヨガ バレーボール	中高年のための リズム体操★			
	P		卓球 バドミントン	ヨガ★			卓球		
	E	気功 はじめて太極拳 カローリング・ポッチャ教室 ※第2.3月曜日					卓球	バスケットボール (小学生 17:30～)	
	N			なぎなた・空手道	ソフトバレーボール	バスケットボール★	卓球	バスケットボール (中学生 18:30～)★ (高校生以上 19:30～)◎	
火	A	卓球タイム 親子体操 (2～3歳幼児と保護者)	シェイプアップ★ 障がい者スポーツデー	剣道(女性)	はしめての エアロビクス	卓球・健康体操★ エアロビクス(初級)★	リフレッシュ体操★ ソフトリフレッシュ体操★	卓球	エアロビクス★ (9:20～10:20)
	P	バドミントンタイム 健康キャラバン スローエアロビック ※第2.4火曜日	リフレッシュ体操★	なぎなた・個人利用	パドルデニス 卓球	卓球		卓球 アクアウォーキング◎	健康体操★ (13:20～14:10) (14:20～15:10)
	E	バスケットタイム (小・中学生)	バスケットボール(小学生)		卓球	障がい者スポーツデー		卓球	健康体操★ (15:20～16:10)
	N	バスケットタイム (高校生～大人)	バスケットボール	柔道・合気道 剣道		バスケットボール		卓球 アクアウォーキング◎	柔道★ (18:30～20:30)
水	A		バレーボール		リフレッシュ体操	バドミントン			バドミントン
	P	バレエストレッチ	小学生の日 14:00～16:15		ズンバ	バドミントン ヨガ★	バドミントン 太極拳★	泳法ワンポイント◎	バドミントン
	E						バドミントン		バドミントン
	N	卓球タイム マーシャルワークアウト コアファンクショナル ワークアウト	エアロ&リンパ調整★					剣道(小学生 18:10～) 剣道(中学生以上 19:10～)★	バドミントン 空手(19:00～20:00)
木	A	健康体操教室 親子体操 (2～3歳幼児と保護者) 卓球・バドミントンタイム		個人利用		エアロビクス★ 健康体操★	エアロビクス★	やさしい エアロビクス◎ バドミントン	卓球
	P	卓球タイム		個人利用	太極拳			バドミントン	卓球
	E						バスケットボール	バドミントン	卓球
	N	バドミントンタイム (小中学生は保護者同伴)		剣道・柔道 少林寺拳法		柔道 剣道 カーディオフィットネス キックボクシング★	バスケットボール	バドミントン アクアウォーキング◎	卓球 剣道(18:30～20:30)
金	A		卓球 バドミントン		シェイプアップ エアロビクス	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週)			エアロビクス★ (9:20～10:20)
	P		卓球 バドミントン 幸ヨガ初級★ 幸ヨガ初中級★		卓球	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週)		泳法ワンポイント◎	ヨガ★ (13:45～15:00)
	E		卓球 バドミントン		卓球	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週) 大体半面ずつ	障がい者スポーツデー		ヨガ★ (15:20～16:35)
	N		卓球 バドミントン ヘルシーヨガ (第2・4週)★		バドミントン	卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週) バスケットボール (高校生以上試合優先) 大体半面ずつ		合気道 ピラティス◎	エアロビクス★ (19:10～20:10)
土	A		エンジョイ エアロビクス★	剣道・個人利用				アクアビクス◎	
	P			個人利用					
	E			なぎなた					マット運動(第2・4週) (15:30～17:00)
	N		バスケットボール	柔道・合気道 少林寺拳法・空手道	ズンバ		シェイプ アップエアロ★		
日	A		卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週) バスケットボール(第1週)						卓球
	P		卓球(第1・3週) バドミントン(第2・4週) バスケットボール(第1週)						卓球
	E								卓球(初心者・親子) (15:20～17:20)
	N								



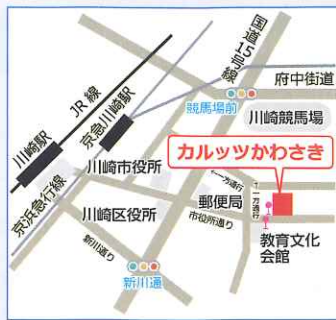
カルッツかわさき

☎ 222-5211 Fax:222-5122
〒210-0011 川崎区富士見 1-1-4

交通

JR川崎駅から

- バス（東口11・12・13・14・15番のりば）
市バス：川04・川05・川07・川10・川13・川15
「教育文化会館前」下車すぐ
- バス（東口16・17・20番のりば）
臨港バス：川02・川03
「教育文化会館前」下車すぐ
- 徒歩15分



幸スポーツセンター

☎ 555-3011 Fax:556-0169
〒212-0023 幸区戸手本町 1-11-3

交通

JR川崎駅から

- バス（西口53番のりば 川81）
●バス（ラゾーナ広場85番のりば 川71）
「幸区役所入口」下車・徒歩3分
- JR・東急線武蔵小杉駅から
●バス（北口4番のりば 川71）
「幸区役所入口」下車・徒歩3分
- JR矢向駅・鹿島田駅から
●徒歩20分



石川記念武道館

☎ 544-0493 Fax:544-0493
〒212-0053 幸区下平間 357

交通

JR川崎駅から

- バス（ラゾーナ広場85番のりば 川71）
「小向西町」下車・徒歩5分
- バス（ラゾーナ広場82番のりば 川31・川33・川34）
「武道館前」下車・徒歩1分
- JR・東急線武蔵小杉駅から
●バス（北口4番のりば 川71）
「小向西町」下車・徒歩5分



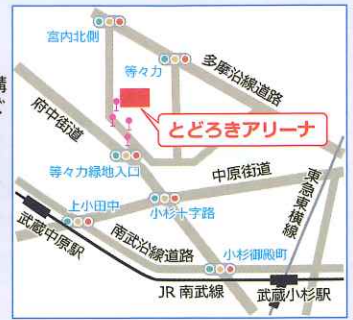
とどろきアリーナ

☎ 798-5000 Fax:798-5005
〒211-0052 中原区等々力 1-3

交通

JR・東急線武蔵小杉駅から

- バス（北口1番のりば 杉40・溝05）「とどろきアリーナ前」下車すぐ
- バス（北口2番のりば 溝02・川31）「市営等々力グランド入口」下車・徒歩5分
- JR武蔵溝ノ口駅・東急線溝ノ口駅から
●バス（北口3番のりば 溝05）
「とどろきアリーナ前」下車すぐ
- バス（北口5番のりば 溝02）
「市営等々力グランド入口」下車・徒歩5分



高津スポーツセンター

☎ 813-6531 Fax:813-6532
〒213-0002 高津区二子 3-15-1

交通

東急線高津駅「東口」から

- 徒歩8分
- 東急線二子新地駅「東口」から
●徒歩8分



宮前スポーツセンター

☎ 976-6350 Fax:976-6358
〒216-0011 宮前区犬蔵 1-10-3

交通

東急線宮前平駅から

- バス（南口1番のりば 溝15・宮03・宮04・宮05・生01）
「犬蔵」下車・徒歩7分
- バス（北口4番のりば 溝15・宮04・宮05・生01）
「犬蔵」下車・徒歩7分
- JR武蔵溝ノ口駅・東急線溝ノ口駅から
●バス（南口2番のりば 溝15・溝16）「犬蔵」下車・徒歩7分



多摩スポーツセンター

☎ 946-6030 Fax:946-6032
〒214-0008 多摩区菅北浦 4-12-5

交通

JR稲田堤駅・京王線京王稲田堤駅から

- バス（「城下」バス停 読04・05）「南菅中学校」下車すぐ
- 徒歩20分
- 小田急線読売ランド前駅から
●バス（北口バスのりば 読04・05）「南菅中学校」下車すぐ
- 徒歩20分
- 巡回バス
JR「中野島駅」・小田急線「生田駅」付近から



麻生スポーツセンター

☎ 951-1234 Fax:952-2447
〒215-0021 麻生区上麻生 3-6-1

交通

小田急線新百合ヶ丘駅から

- 徒歩7分
- バス「麻生スポーツセンター入口」下車・徒歩5分



【発行】川崎市市民文化局市民スポーツ室

住所：〒210-0007 川崎区駅前本町11-2 川崎フロンティアビル9階

電話：044-200-3312 Fax：044-200-3599 E-mail：25sports@city.kawasaki.jp

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部内容が変更となる場合があります。詳細は各施設へお問合せください。