

大人カルチャースポーツ教室

初めてヨガ

12:20~13:20 20名
¥5,481

講師名: 藤 順亜
健康運動実践指導者

日常のストレスから解放されませんか?呼吸やヨガのポーズを行う事で体の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ていきます。身体のくせやゆがみ、自律神経などを整え、自然治癒力を高めていきましょう。



腰・膝・肩こり改善エクササイズ

第1・2・4 13:30~14:30 10名 ¥4,950
第3 13:00~14:00 10名 ¥6,325

講師名: さえ
ヨガインストラクター・ピラティスインストラクター・NPO法人日本整体療及整体師

腰、膝、肩の不調を取り除くことを目的に体幹強化トレーニングやストレッチを行います。ヨガ、ピラティスを取り入れ、中高年から若い方にお勧めの講座です。



ZUNBA®

10:00~11:00 10名
¥5,481

講師名: tomoe
BASIC、RHYTHM2

ラテンの音楽を中心に世界中の音楽を使って体を動かしていくダンスプログラムになります。踊れなくても大丈夫!音楽に乗って楽しく身体を動かしてリフレッシュしましょう。



フラダンス

第1・3 13:00~14:10 15名
¥3,300

講師名: Yukino
ハワイ島のフラの舞姫カマコナの日本校指導者クラス在籍中

フラダンスは何歳からでも始められ、何歳まででも踊れる踊りです。下半身が鍛えられ、体幹が強くなり、姿勢が美しくなります。基本的なステップから丁寧に教えていきます。激しい運動が苦手な方もOK!ハワイの音楽に惹かれながらゆったりと体を動かしましょう。



リラククスヨガ (マタニティー可、オールレベル)

運動量★ 難易度★
第1・3 10:00~11:00 15名
¥3,740

講師名: Karina
全米ヨガアライアンスRYT200、エアリアルヨガインストラクター養成講座修了

リラクゼーション効果のあるアサナ(ヨガのポーズ)と呼吸法で心と身体を整えていきます。初心者の方も安心してご受講いただけます。妊娠中の方は出産に向けての心身の準備にもおすすめです。



骨盤調整ヨガ

第2・4 14:00~15:00 2~10名
¥2,860

講師名: はなやま りつこ
全米ヨガアライアンスRYT200、プリベビーマタニティヨガ指導者

骨盤は女性の健康の要です。ヨガで体幹を強化し、骨盤底筋を鍛えていきます。楽しく健康的な生活を送るよう、ヨガのポーズで骨盤内を強く、美しく整えます。家でできる簡単なポーズを紹介いたします。初めてでも大丈夫!楽しくヨガをしましょう。



メディカルヨガ

第1・3 11:30~12:30 10名 ¥4,216
第1・3 11:30~12:30 10名 ¥2,300

講師名: Hitomi
メディカルヨガインストラクター

メディカルヨガは「ヨガで健康になりたい、きれいになりたい」という考えから、さらに心や体の不調・機能改善を目指すために健康維持を目的に考えられたプログラムです。



コアフローヨガ

運動量★★★ 難易度★★★
第1・3 19:00~20:10 15名
¥3,740

講師名: Karina
全米ヨガアライアンスRYT200、エアリアルヨガインストラクター養成講座修了

ヨガの流れるような動きをとっていき、全身の筋肉へと働きかけます。「身体を柔らかくしたい」、「しっかり汗をかきたい」、「美しい姿勢を保ちたい」という方にも最適です。ご自身の変化を楽しみましょう!



陸上健康運動教室・貯筋運動教室

第1・3 13:45~14:30 20名
¥3,960

講師名: センタースタッフ

陸上での運動教室です。ご自身の身体を自覚して自重体操、筋力強化の貯筋運動、元気に生活を営むための介護予防運動等を通じて、楽しく運動しましょう。*この教室は、健康水中運動教室・流水教室(金曜日13:10~13:55)と合わせてご利用ください。



初めての体操教室 (65歳以上)

11:15~12:00 20名
¥3,960

講師名: センタースタッフ

初めて(久しぶり)運動する方にお勧めです。日常生活で大切な下半身の運動や、反射神経を意識した頭と身体の運動(コグニサイズ・シナプロロジー)をご紹介します。



背骨コンディショニング

第1・3 10:00~11:00 10名
¥3,300

講師名: 児玉 沢子
背骨コンディショニングインストラクター・全米ヨガアライアンス500 時間修了・HIAヨガインストラクター

腰痛、首や肩こり、頭痛や肩甲骨の不調は背骨の歪みにあります。背骨コンディショニングは土台となる仙骨をはじめ、背骨にアプローチし、あきらめていた症状を自力で改善していきます。



健康水中教室・流水教室

13:10~13:55
¥3,960

講師名: センタースタッフ

水での運動教室です。可動域を意識した動きをご紹介します。プールに設置されている流水マシンを使って体幹のパラレルを整えます。*この教室は陸上健康運動教室・貯筋運動教室(水曜日13:45~14:30)と合わせてご利用下さい。



カルチャー教室

思わず夢中になる多彩な文科系カルチャー教室が続々登場! お子さまから大人の方まで。《受講生募集中!》各教室、定員がございます。最新情報はWEBサイト「カルチャー教室」をご覧ください。

バラエティに富んだアートな教室など多彩に開講します!

薬膳講座 (イベント開催)

講師名: 野口 泰子
健康運動指導士、漢方スタイリスト、薬膳スタイリスト

季節の薬膳を学んで、毎日を快適に過ごしませんか。季節と身体のバランスを学び、食材の性質や効能、体を構成する動きを体得していきます。



手作り石けん教室 ニノン

第4 10:00~12:00 10名
¥1,980
教材費: 1回2,000円~2,500円程度

講師名: 平松 景子
アロマセラピー検定1級、文部科学省認定色彩能力検定2級

毎日使うものだから肌に優しい安心、安全な素材で石鹸を手作りませんか? Nion(ニノン)の石鹸は植物油、精油、ハーブを使用したコールドプロセス製法で作ります。



ガラスアート

第1・3 10:00~12:00 10名
¥3,960
教材費: 実費(1回2,000円程度)

講師名: 拜野 三枝
日本ガラスアート協会(インストラクター認定第205613号)

はさみで扱える特殊なカラーフィルムとリード(鉛)線を使い、ステンドグラス風なアートを手軽に安全に楽しめます。ご自身やお子様の作品等をモチーフにガラスアートする事も出来ます。



カルトナーージュで素敵なインテリア

第2・4 10:00~12:00 10名程度
¥3,740
教材費: 実費(1回2,000円~4,000円程度)

講師名: 長尾 由紀
アトリエカルトナーージュ認定講師、APJ(アスマントリージャー)協会認定講師、Coquite 715認定講師

ご自宅のインテリアをカルトナーージュでコーディネートしませんか?統一感のあるインテリアでお家時間を心地よくしましょう。



お気に入りの囲まれて暮らしたい ハンドメイド講座

第2・4 10:00~12:00 10名
2回 ¥3,300円
教材費: 実費(制作による2,000円程度予定)

講師名: 松本 恵子
日本ウォーク社認定 フレンチメゾンデコール(カルトナーージュ)ディプロマ

カルトナーージュ: 厚紙とお好みの生地を使って箱や雑貨を作るフランスの伝統工芸です。本講座では、主に日本ウォーク社、フレンチメゾンデコールのカット済みキットを使用します。ポーセラーツ・ポーセリアート・白磁にシール感覚で使える転写紙を切り貼りしてデザインする実用的なクラフトです。専用紙の具で紙を貼ることもできます。



1day講座 顔タイプ診断、眉メイク、骨格診断等々各種講座。

講師名: 藤田 明子
保育資格
顔タイプアドバイザー1級
骨格診断アドバイザー
4シーズンパーソナルカラー診断

無難ではなく、あなたの毎日が輝く服に着替えよう! 「似合う」×「好き」×「ライフスタイル」で心地良く過ごせるスタイルを。

イベント開催しておりますので、詳細はホームページをご覧ください。



おかげさまで
設立50周年!



田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

厚生労働大臣認定
健康増進施設
指定運動療育施設

公認水泳教師
在籍施設

子供水泳教室

パパ・ママ一緒にベビー～未就園児コース

月火水木金土日
11:00~11:45
生後4ヶ月～4歳(未就園児)

赤ちゃんの頃から水遊びは大切です。パパもママと一緒に授業を受けることができます。



乳児(年少・年中・年長)・Jコース

月火水木金土日
14:45~15:45
3歳～年長

水泳は健全な脳と身体を发育させるといわれています。プールから始めましょう!



幼児(年長・低学年)・Aコース

月火水木金土日
15:45~17:00
年長～小学校3年

发育発達に応じた無理のない練習を! 集団生活の中でルールやマナーも覚えていきます。



小児・学童・Bコース

月火水木金土日
16:45~18:00
小学1年生以上

水泳の基礎から学び、4泳法の取得まで習得していきます。



育成・Dコース(競泳)

月火水木金土日 月火水木金土日
17:45~19:00 12:45~14:00
小学生～中学生

競泳と救助法のテクニックを習得します。



育成・Rコース(レスキュー)

月火水木金土日
17:45~19:00
小学生～中学生

競泳と救助法のテクニックを習得します。



中学生高校生・Nコース

月火水木金土日 月火水木金土日
19:00~20:00 18:00~19:00
中学生・高校生

週3回以上に登録の方は、育成コースの水・木・金曜日クラスの練習に参加が可能です。



育成チャレンジ・Cコース

月火水木金土日
17:45~19:00
コーチ推薦・本人希望者の方

4泳法を習得後、更なる技術習得に臨み、将来、選手コースへ進むことを目指します。



選手・Xコース

月火水木金土日
19:00~20:30
コーチ推薦・本人希望者の方

アスリートとしての育成を目的にしたコース。技術を高めていながら逞しい心身の育成も目指していきます。



短期水泳教室

春・夏・冬に短期で集中のコースを実施しています。HPを!



たんぼぼコース

月火水木金土日
16:45~18:00

ハンディキャップをお持ちのお子さまのコース。グループレッスンの参加が可能なお子さまが対象となります。



パーソナルレッスン/ハンディキャップレッスン

予約制 1レッスン ¥4,070

グループレッスンの参加が難しいお子様が対象のパーソナルレッスンです。



子供陸上教室・子どもカルチャー教室

キッズダンス

火 15:00~15:50 ¥6,325
幼児 15名

講師名: HIKARI
リズムで遊ぶことで、子供たちの楽しい笑顔を引き出します。ストレッチやリズム体操を通して基礎体力を養い、振り付けまでを行っています。



ジュニアダンス

火 16:00~17:00 ¥7,168
小学生 20名

講師名: HIKARI
ストレッチからダンスの基礎を学び、応用へとつなげていきます。ステップ練習を通じてリズム感を養い、ダンスの魅力をたっぷり感じていくクラスです。



キッズ☆チアダンスクラス

水 15:00~16:00 ¥7,920
4歳以上 15名

講師名: ABE DANCE PROMOTION 専任インストラクター
チアダンスを通じて、表現力・想像力・リズム感・礼儀作法などお子様の心身の育みをぜひご体感ください。



キッズダンスHIPHOP

金(月3回) 15:00~15:40 ¥4,950
幼児(年少～年長) 20名

講師名: SHOKO
ストリートダンス(HIP HOP)の音楽とふれあい楽しみながら、ダンスの基本を覚えていきます。レッスンを通って、リズム感や感性を養い、運動神経の発達も促進します。



ジュニアダンスHIPHOP

金(月3回) 16:00~16:45 ¥5,610
小学生 20名

講師名: SHOKO
元気いっぱい楽しくながらダンスを踊ることで、ダンスの基礎的な能力「リズム感」「柔軟性」「体力」を身に付け「感性」を養います



親子アート教室

金(第2・4) 10:00~11:00 ¥2,640
未就園児(2~3歳)10名 回によって300円~500円程度
講師名: 丹羽 梨紗子
女子美術大学芸術学部 二科(版画)専攻(油絵) アート教室主催 絵の具やクレヨン、色んな道具を使って、親子で楽しくアートしましょう。



当センターでは安心安全で便利なスクールバスを運行しています。

バス運行状況
バスナビサービス
実施中!

バスルートはWEBサイトでご確認ください。
※ 送迎バスご利用の方は「指定(バグ)」のご購入をお願いします。

バス運行状況
バスナビサービス
実施中!

バスルートはWEBサイトでご確認ください。
※ 送迎バスご利用の方は「指定(バグ)」のご購入をお願いします。



入会金 ¥0!

ご入会時に必要なもの

月会費引き落とし口座のキャッシュカード
※自動振取りシステムにて情報管理します。
※代理人はカード利用はできません。

事務手数料 3,300円(税込) 初月月会費 各区分会費(税込)

スクール	月会費(税込)
ベビースイミングスクール	¥8,030
ジュニアスクール 週1コース	¥8,030
ジュニアスクール 週2コース (育成D・中学生Nコース・週3コース)	¥9,438
クラブ会員(毎日) J・A・Bコース (火~土) 日・月不可	¥10,285
子ども・大人パーソナルレッスン(予約制) 1回	¥4,070

入会手続き時には事務手数料3,300円(税込)+各区分会費(税込)を現金、またはクレジットにより納入いただきます。

《お子さまの方》
*ご登録口座より自動引落しさせていただきます。
*スクールバスご利用の方は、別途、スクールバスの購入をお願いします。
*教室ご観望をご希望の場合は、専用カードの購入をお願いします。安全確保のため、専用カードをお持ちの方のみ観望席及び更衣室に入れます。(乳児会員様の保護者さまは必ず購入していただきます。その他の子ども会員区分にご入会の方、ご観望をご希望の場合は必ずご購入していただきます。)

田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

入会予約はWEBサイトからでもOK!

WEBサイト下部の「入会申込予約」からお申し込みください
https://denentoshi-cul.com/

田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

お申し込み・お問い合わせ
044-854-3771
info@denentoshi-cul.com
〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-3-5

駐車場27台完備 2時間まで無料!

第1駐車場/10台(障がい者1台含む)
第2駐車場/17台 隣接の「宮崎台幼稚園」地下駐車場

東急田園都市線 宮崎台駅 徒歩4分!



陸上運動教室

簡単リズムエクササイズ (エアロビクス)

水 11:15~12:15

初心者向けエアロビクス。シェイプアップ・健康づくりなどにおすすめです。



初めて陸上運動教室

初めての機能改善体操教室 (ヨガ編)

水 14:00~14:30

ヨガ本来の効果 (心身の健康) を引き出すために体の機能を理解し、体操を通して心地よいポーズに近づけていくためのヨガです。



陸上健康運動教室・貯筋運動教室

水 13:45~14:30

自重を使って、筋肉強化の貯筋運動を楽しく行いましょう。



4DPROトレーニング

(予約制)

水 20:30~21:15 日 13:45~14:30

ドイツ発のトレーニング、サスペンションエクササイズです。



初めての体操教室 (65歳以上)

水 11:15~12:00

初めて運動する方にお勧めです。反射神経を意識した身体の運動です。



介護予防促進・貯筋運動教室

水 13:40~14:10

体の変化に合わせて、身体運動を施すことによって、予防を促進します。



水中運動教室

アイチ (Ai Chi) 水中機能改善体操教室

水 陸上11:10~ 水中11:45~12:15

深い呼吸で酸素摂取を高め、心を静め、癒し、気高める効果もあります。



水中トランポリン&バイク (要予約)

水 13:30~14:00 日 13:30~14:00

水中でトランポリンとバイク (自転車) を使った運動教室です。プールに設置されている流水マシンも体感頂けます。



水中健康運動&筋力アップ教室

水 14:15~15:00

水中で無理なく体力、筋力アップを目指す健康づくり教室です。



心地よく泳ごう! 健康整体水泳 (初心者)

水 陸上13:45~ 水中14:15~14:45

健康な心と身体を育み、毎日を健康に過ごすことを目的にした教室です。



心地よく泳ごう! 健康整体水泳 (バタフライ)

水 陸上13:45~ 水中14:15~14:45

心身ともに「健康」になることを目指した教室です。



水中ウォーキングジョギング&リフレッシュ教室

水 20:00~20:30

水中運動で全身のリフレッシュを目指した教室です。



水中機能改善運動教室

水 14:15~15:00

ウォーキング・ゲームを中心に楽しみながら機能改善!



初めての水中運動教室

日 14:15~15:00

プール初心者の方から水泳経験者までみんなで楽しい水中運動!



水泳教室

初心者水泳教室 (優しい泳法)

水 20:30~21:15 日 9:45~10:30

水中での基本を学びながら、泳法の基本を徐々に身につけていくクラスです。



初級クロール・背泳ぎ

水 14:00~15:00 日 9:45~10:45

クロール・背泳ぎ、25m泳ぐことを目標にしたクラスです。基本の練習を指導していきます。



初級4泳法

日 20:30~21:30

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの初歩から始めてみましょう!



平泳ぎ・バタフライ

水 9:45~10:45 日 9:45~10:45

平泳ぎ・バタフライの基礎の習得を目標にしたクラスです。



中級 (4泳法)

水 14:00~15:00 日 9:45~10:45

上達に必要なテクニック! 速く、美しく、長く泳ぐことを目指していくクラスです。



中上級

日 20:30~21:30

上達に必要なテクニック! 速く、美しく、長く泳ぐことを目指していくクラスです。



上級

水 9:45~10:45 日 14:00~15:00

上達に必要なテクニック! 速く、美しく、長く泳ぐことを目指していくクラスです。



マスターズ

水 20:30~21:30

効率よく、速く、美しく、長く泳げるようフォームング、トレーニングを行います。



ドリル・テクニック上級

水 20:30~21:30

効率よく、速く、美しく、長く泳げるようフォームング、トレーニングを行います。



当センターは水質にこだわったプール・カラダづくりに必要なマシンを導入したジムエリア・多彩なスクールを開講する多目的室・体操場を揃え、健康づくりに最適な環境を創りました。

さらにロッカールームや、ラウンジ・ギャラリーなど、ゆったり寛いでいただける施設空間をお届けします。

お子さまからシニアの方まで快適に「プール」をご利用いただけるよう、とことん「水質」にこだわりました。

アクアクリンシステム採用!

電解水と直接干機分解の2つの浄化作用により、プールの水を強力に浄化します。

主な効果

透明な水 肌の刺激軽減 目に優しい

オゾンシステム採用!

- セラミック反応器の採用により外部へのオゾン排出がなく安全!
- 電解式なのでダストがなくピュアで高濃度オゾン生成が可能!
- 高濃度オゾンセラミック反応器ですばやい高効率反応!

アクアエクササイズ

アクアピクス 強度★★ 難度★★

水 11:10~11:55 20:35~21:05

音楽に合わせて、水の浮力や抵抗を活かし全身を動かしていくアクアエクササイズです。体力アップ、シェイプアップを目指します。



ヌードルアクア 強度★★ 難度★★

水 12:00~12:30

ヌードルという器具を使ったアクアエクササイズです。浮力を利用した動きをしながら、バランス感覚を養い、インナーマッスルを鍛えます。



ハイドロコンディショニング 強度★★★★ 難度★★

水 20:00~20:30 日 11:10~11:55

手足に抵抗具を装着し、水中での三次元抵抗を活かしながら身体を動かしていきます。全身の筋力アップと筋バランス、柔軟性の向上を目指します。



アクアシェイプ 強度★★★★ 難度★★

水 11:10~11:55

水中で全身運動、筋力トレーニングをしています。抵抗具や浮き輪などを使い、様々な動きをしながら楽しくシェイプアップしていきます。



ウォーキング&ジョギング 強度★★ 難度★

水 12:00~12:30

水中での様々な歩き方・走り方を繰り返し、四肢の身体バランスとコーディネーションを高めるプログラムです。初めての方でも安心して参加できます。



アクアダンス 強度★★★★ 難度★★★★

水 11:10~11:55

音楽に合わせて動きのコンビネーションやバリエーションを楽しんでいきます。水の特性を活かし脂肪燃焼、心肺持久力の向上を目指しましょう。



リズムアイチ 強度★★ 難度★

日 12:00~12:30

呼吸を意識し、体幹を安定させ、関節可動域を心地よく広げながら動いていきます。心と身体のリフレッシュ。初心者の方でも安心して参加できます。



アクアリフレッシュ 30分 強度★ 難度★

水 12:00~12:30

ウォーキングやシンプルでやさしい動作、ストレッチやリラクゼーションを行ない心と身体をリフレッシュさせましょう。

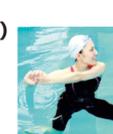


パーソナルレッスン

パーソナルレッスン (運動機能改善&健康運動指導)

(予約制) 1レッスン ¥4,070

病後や高齢者の方などに、日常での生活が楽になるように運動機能改善レッスンです。



パーソナルレッスン (泳法指導・泳力アップ)

(予約制) 1レッスン ¥4,070

苦手なところをピンポイントで克服したい方などに個別レッスンをを行います。



MachineGym マシンジムエリア

《公益財団法人 健康・体力づくり事業財団》認定の健康運動指導士が全身のトレーニングに必要な要素を取り入れたトレーニングマシンを選定し、導入した健康づくりに最適なマシンジムエリアです。

大人クラブ会員なら無料で利用OK!

いつまでも元気な「足腰」でいるために! 運動器機能改善に! 運動不足・ストレス解消に! 健康維持・体型維持に! ダイエットに!

健康運動指導士が常駐! 初心者も中・高齢者も安心! さらに、お一人おひとりに合わせたメニューを作成し、指導をしますので高齢者や体力に自信のない方でも安心してご利用いただけます。

マシンジムエリアは、光触媒殺菌機器で常に殺菌消毒しております

田園都市カルチャー&健康スポーツセンターは、お客さまとスタッフの安心と、安全で清潔な環境を提供することを第一とし、「安全対策」を徹底して実施しております。安心して通っていただけます。



スタッフ一同、すべてのお客様がご安心のもと快適に運動していただき、皆様の健康、身体づくりに寄与できますよう努めて参ります。ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解とご了承の程重ねてお願い申し上げます。

※田園都市カルチャー&健康スポーツセンターは、厚生労働省・世界保健機関 (WHO)・米国疾病管理予防センター (CDC) および世界の保健当局などが推奨する方法と手順を遵守し、警戒心を持って安全・安心なクラブライフを提供いたします。

