

2026年第1期コース型教室

3カ月を1つの期として開催する教室です。教室No.A01～A27、Y01～Y17、P01～P10は大人向け※の教室です。
基本受講料は1回1,210円(税込)×開催回数分です。お問い合わせの際は左端の教室No.と教室名をお伝え願います。
※15歳以上(中学生不可)

<募集スケジュール>

1次募集WEB・ハガキ申込締切 **2月 3日(火)**
抽選 2月 4日(水)
抽選結果通知 2月 7日(土) 16:00頃予定
受講料入金締切 2月 28日(土) 20:00まで
2次募集TEL受付 3月 4日(水) 12:00より開始

- ・お申込み後、入金期日内に受講料をお支払いいただけない場合は、お申込みキャンセルとなります。
- ・状況により定員を超える場合もございますので予めご了承ください。



ピラティス教室

より良い姿勢や身体の使い方を目指します。ピラティスの運動法にストレッチボールやジムボールを取り入れて、全身の調整やトレーニングをします。「やさしいピラティス」はどなたでもお気軽に、「MORE」はトレーニング部分の強度がUPするので、運動経験者や「やさしいピラティス」からのスキルUPを目指す方にお勧めです。

教室No	教室名 講師名	対象	時間 開催日	場所	定員
				回数	料金(税込)
A01	やさしいピラティス(火)	初心者～	火 19:15～20:15	会議室	15名
	末永 ゆう子		4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	11回	13,310円
A02	やさしいピラティス(木)①		木 10:00～11:00	体育室	20名
	末永 ゆう子		4/9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25	11回	13,310円
A03	やさしいピラティス(木)②		木 11:30～12:30	体育室	20名
	末永 ゆう子		4/9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25	11回	13,310円
A04	やさしいピラティスMORE	経験者	金 11:20～12:20	会議室	15名
	末永 ゆう子		4/3・10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・26	12回	14,520円

肩こりや腰痛をマイペースにケアしたい方、ガチガチの身体に効果的にアプローチしたい方、運動の苦手な方や今ある筋力を維持したい方にもお勧めです。身体の可動域を少しずつ広げていきましょう！

A05	ピラティス(金)①	初心者～	金 18:30～19:30	スタジオ	20名
	ERI		4/3・10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・26	12回	14,520円
A06	ピラティス(金)②		金 19:45～20:45	スタジオ	20名
	ERI		4/3・10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・26	12回	14,520円
A07	ピラティス(土)		土 16:15～17:15	会議室	15名
	ERI		4/4・11・18・25 5/2・9・16・23・30 6/13・27	11回	13,310円

呼吸法を使い自律神経を整えるヨガ。インナーマッスルにアプローチをして、代謝を上げることで身体のバランスを整えるピラティス。精神的リラクセスと、筋力強化を同時に得られるプログラムです。

A08	ピラヨガ	初心者～	木 9:45～10:45	会議室	15名
	ERI		4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25	12回	14,520円

医学的リハビリテーションの専門家である理学療法士が臨床経験や科学的根拠を元に、ピラティスを通じて正しい動作を身に付けられるように運動の提案をいたします！

A09	理学療法士のピラティス	初心者～	木 15:30～16:30	会議室	15名
	北田 航也		4/2・16・23・30 5/14・21・28 6/4・18・25	10回	12,100円

ヨガ教室

ヨガの基本を学べるクラスです。身体のポーズと呼吸法の練習を通して精神の向上と健康の促進を高めていきます。

教室 No	教室名 講師名	対象	時間 開催日		場所 回数	定員 料金(税込)
Y01	ゆったりヨガ(月)①	初心者～ 初級者	月 9:50～10:50		体育室	各30名 13,310円
	大場 三紗子		4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29		11回	
Y02	ゆったりヨガ(月)②		月 11:10～12:10		体育室	
	大場 三紗子		4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29		11回	
Y03	ゆったりヨガ(土)①		土 14:45～15:45		会議室	15名
	大澤 りお		4/11・18・25 5/2・9・23・30 6/6・13・20		10回	12,100円
Y04	ゆったりヨガ(土)②		土 20:00～21:00		会議室	15名
	SEIHO		4/4・11・18・25 5/2・9・16・23・30 6/13・27		11回	13,310円
Y05	ヨガ(月)①	 初・中級者	月 18:45～19:45		会議室	各15名 13,310円
	住吉 千恵美		4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29		11回	
Y06	ヨガ(月)②		月 20:00～21:00		会議室	
	住吉 千恵美		4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29		11回	
Y08	ヨガ(水)		水 19:30～20:30		会議室	15名
	裕次		4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17		10回	12,100円
Y09	ヨガ(金)①		金 18:45～19:45		会議室	各15名 12,100円
	梅田 陽一		4/3・10・24 5/1・8・22・29 6/5・12・26		10回	
Y10	ヨガ(金)②		金 20:00～21:00		会議室	
	梅田 陽一		4/3・10・24 5/1・8・22・29 6/5・12・26		10回	
Y11	ヨガ(土)①		土 13:30～14:30		会議室	15名
	大澤 りお		4/11・18・25 5/2・9・23・30 6/6・13・20		10回	12,100円
Y12	ヨガ(土)②		土 18:45～19:45		会議室	15名
	SEIHO		4/4・11・18・25 5/2・9・16・23・30 6/13・27		11回	13,310円

深呼吸と筋弛緩法、座位中心のゆったりしたポーズ(肩こりや腰痛の解消)を行い、心身の緊張を解きほぐし、リラクゼーションへと導いていきます。ヨガ未経験者でも安心してご参加いただけるクラスです。

Y13	リラクゼーションヨガ(火)	初心者～ 中級者	火 10:30～11:30		会議室	15名
	裕次		4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16		10回	12,100円
Y14	リラクゼーションヨガ(木)①		木 18:45～19:45		会議室	各15名 13,310円
	裕次		4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11		11回	
Y15	リラクゼーションヨガ(木)②		木 20:00～21:00		会議室	
	裕次		4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11		11回	

リンパは老廃物を排出したりウイルスなどを撃退する免疫の役割を果たしています。リンパ管にアプローチをし、リンパの流れを良くするポーズを行うことによって、免疫力アップ、むくみの改善や、アンチエイジング効果、二重あごの改善など美容効果も期待できます。

Y16	リンパヨガ	初心者～ 初級者	水 11:00～12:00		会議室	15名
	大場 三紗子		4/1・8・15・22 5/13・27 6/3・10・24		9回	10,890円

腹式呼吸を行うヨガでは、副交感神経を優位にし心身共にリラックスすることができます。自律神経が整うのと同時に体幹強化も目指せます。初心者でも分かりやすく指導いたします。気持ちのいい一週間を迎えられる身体作りをしていきましょう。

Y17	ヨガ(私を整える)	初心者～ 初級者	日 9:30～10:30		会議室	15名
	麦島 美穂		4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/21・28		10回	12,100円

その他の教室



色々なバランスボールやストレッチボールを使い、全身の筋肉を整えてから有酸素運動と筋トレを組み合わせたクラスです。
心肺機能・筋力・バランス力向上を目指します。肩こり・腰痛の方にもおすすめです。

教室 No	教室名 講師名	対象	時間 開催日	場所	定員
				回数	料金(税込)
A19	はつらつ健康体操	初心者	調整中		

「運動にチャレンジしたいけど…」体の基礎を作り上げるクラスです。全身機能向上、基礎代謝の向上、怪我予防を目的とし、運動不足の解消と合わせ、健康に対する意識を高められるようご指導いたします。

A20	たのしい健康体操	初心者～初級者	木 15:30～16:30	スタジオ	20名
	末永 ゆう子	中高年向け	4/9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25	11回	13,310円

ストレッチボールを使い、全身をほぐし、カラダを整えていきます。肩こり、腰痛、姿勢改善、バランス向上！
美しくしなやかなカラダ作りを目指しましょう。

A21	ストレッチ&ボディメイク	初心者～初級者	水 9:40～10:40	会議室	15名
	大場 三紗子		4/1・8・15・22 5/13・27 6/3・10・24	9回	10,890円

楽しく身体のメンテナンス習慣を始めませんか☆ストレッチボールを使って肩、背中、股関節など緩めて楽にリセット。良い姿勢を日常生活でキープするためのコアと体幹のトレーニングを基礎から行っていきます。姿勢、肩こり、腰痛予防。年齢を重ねても、のびやかに動ける身体づくりをぜひ一緒に。

A22	ボディリセット&コア(月)	初心者	月 9:45～10:45	スタジオ	23名
	岩田 奈緒美		4/13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29	10回	12,100円
A23	ボディリセット&コア(土)	初心者	土 9:30～10:30	会議室	15名
	岩田 奈緒美		4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/13・27	10回	12,100円

骨盤の歪みは日常生活のくせなどでどなたにも生じるものです。骨盤が歪むと下腹部がぽっこりと出て肩こり、腰痛、冷え性などを引き起こします。骨盤ストレッチは骨盤を取り囲むインナーマッスルに特化したトレーニング。全ての運動の基礎となり運動効果を高め理想のボディラインへ導きます。

A24	骨盤ストレッチ	初心者	月 11:15～12:15	スタジオ	25名
	名和 雪枝		4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15	10回	12,100円

今、流行りの卓球！初めての方から、技術の向上を目指す方まで幅広く指導いたします。どなたでも気軽に参加していただけます。
ぜひ、みなさんでハッスルして楽しみましょう！！

A25	卓球教室	初心者～中級者	火 9:15～10:45	体育室	30名
	鈴木 浩		4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30	11回	13,310円

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラム。
バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランス良く組み合わせたエクササイズ。関節に優しいローインパクトで筋力・柔軟性・心と身体の融合が得られます。

A26	バレトン	入門・基礎 ～中級者	水 11:00～12:00	スタジオ	25名
	中川 彩子		4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・24	10回	12,100円

カラダの動きを最適化することで、姿勢を改善し動作の質を向上させます。肩こりや腰痛などの慢性痛の軽減や怪我の予防にも効果的です。常にカラダが重いと感じている方、疲れやすい方、ご自身のカラダと向き合ってみませんか？ヨガ・ピラティス、アレクサンダー・クリニクの資格を持つインストラクターが、少人数制だからこそ出来るプログラムを組んでいきます。

A27	カラダの取説 ～セミパーソナルレッスン～	初心者～	木 11:00～12:00	会議室	5名
	E R I		4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25	12回	21,120円

太極拳教室



中国の太極拳にストレッチと柔軟動作が加わり空手や舞踊を基礎に日本人向けに総仕上げされた「日本太極拳法一楽庵」。緩んだ体を引き締め、こわばった体を柔軟にします。独自の発声式気功で気血の流れを良くし免疫力、代謝機能UPを図ります。初めての方はA11へ。

教室 No	教室名 講師名	対象	開催日・時間	場所	定員
				回数	料金(税込)
A11	らくらく太極拳	入門・基礎 ～初心者	火 12:30～13:30	研修室	12名
	中山 明德	中高年向け	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30	11回	13,310円
A12	太極拳	初・中級者 一楽庵経験者に限る	火 11:15～12:15	体育室	25名
	中山 明德	中高年向け	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30	11回	13,310円

ハワイアンフラ教室



ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて踊るダンスクラス。下半身の強化やウエストシェイプにも効果的で、リラックス効果もあります。また一つ一つ意味を持つハンドモーションも楽しめ、二の腕の引締めにも効果的です。

A13	ハワイアンフラ(金)	初心者 ～初級者 (女性限定)	金 9:45～10:45	スタジオ	各30名 12,100円
	専任スタッフ		4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・26	10回	
A14	ハワイアンフラ(土)①		土 12:15～13:15	スタジオ	
	専任スタッフ		4/4・11・18・25 5/2・16・23 6/6・13・27	10回	
A15	ハワイアンフラ(土)②		土 13:30～14:30	スタジオ	
	専任スタッフ		4/4・11・18・25 5/2・16・23 6/6・13・27	10回	

ピックルボール教室

アメリカで50年以上の歴史があるスポーツです。テニス、バドミントン、卓球の3要素が混ざった競技で初心者でも短時間でラリーやボレーができます。打球音が心地よく、唯一ジュニアからシニアまで3世代が一緒にゲームを楽しめるのがピックルボールです！

A16	ピックルボール(火)	初心者 ～中級者	火 15:20～16:20	体育室	10名
	専任スタッフ		4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30	11回	13,310円
A17	ピックルボール(水)①		水 15:20～16:20	アリーナ	20名
	専任スタッフ		4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10	9回	10,890円
A18	ピックルボール(水)②		水 16:30～17:30	アリーナ	20名
	専任スタッフ		4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10	9回	10,890円

<持ち物>

- ロッカー代100円硬貨（使用後硬貨が戻るリターン式） ※硬貨の両替機はございません。
 - 水分補給用飲料（ペットボトル、水筒等、キャップが締まるもの）
 - 室内用トレーニングシューズ（健康体操教室、卓球教室、ピックルボール）
- ※ピックルボールのラケットは貸出有ります。

WEB申込

Y ヨガ

Y01～Y17



A その他

A01～A27



P プール

P01～P12



K 子ども

K01～K13



1月20日(火)～

2月 3日(火)締切

2026年 4月～6月 <第1期> コース型教室

15歳以上対象（中学生不可）



成人プール教室のご案内

～これから水泳を始める方から上級者までの様々な水泳教室です～

教室 No.	教室名・講師名	対象・内容	開催日・時間	内容	回数 料金(税込)	定員
P01	ウォーターシェイプ	有酸素運動& 筋力トレーニング	月 13:00～14:00 4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29	アクアビクスと筋力トレーニングを交互に行うことにより全身無理なくシェイプアップできるクラス	11回 13,310円	30名
	中山 由美子					

水中では体重が陸上の2分の1となる為、アクアビクスやウォーターシェイプは音楽に合わせて楽しく膝、腰の負担も少なく初めての方にもお勧めです。

P02	楽々アクアビクス(月)	有酸素運動中心	月 10:30～11:30 4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・29	水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせて色々なバリエーション動作を楽しむみたい方に最適です。有酸素運動なので心肺機能向上を目的としたい方にもお勧めです。インストラクターと一緒にハッスルしながら皆で盛り上げて行きましょう！！	11回 13,310円	各 30名
P03	楽々アクアビクス(木)		木 19:30～20:30 4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25		12回 14,520円	
P04	楽々アクアビクス(金)		金 9:30～10:30 4/3・10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・26		12回 14,520円	
	KOZUE					

P05	大人の初めての水泳教室	初心者	木 10:00～11:00 4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18	初心者向けのクラスです。基本からゆっくり楽しく練習していきます	10回 12,100円	10名
P06	大人の泳法教室 クロール初級	バタ足で 12.5m泳げる方	木 11:15～12:15 4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18	25mを泳げる事を目標にしたクラス	10回 12,100円	20名
P07	大人の泳法教室 平泳ぎ	クロール 25m泳げる方	月 9:30～10:30 4/13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22	初心者平泳ぎ教室。25mを泳げるようになる事を目標にします	10回 12,100円	10名
P08	大人の泳法教室 クロール中級&背泳ぎ	クロール 25m泳げる方	木 13:00～14:00 4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18	きれいなフォームで長く泳ぐことが目標のクラス	10回 12,100円	10名
P09	大人の泳法教室 バタフライ	クロール 25m泳げる方	火 18:20～19:20 4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30	25mを泳げる事を目標にしたクラス	11回 13,310円	10名
P10	大人の泳法教室 個人メドレー	4泳法 25m泳げる方	火 19:30～20:30 4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30	クイックターンも覚えて綺麗なフォームで100m泳ぎ切ることが目標の中級者向け教室	11回 13,310円	10名

親子スイミング

P11	ベビースイミング(水)①	開始月に 生後4ヶ月～2歳半の お子様と保護者	水 9:30～10:30	『水遊び』や『水慣れ』を中心にを行います。 保護者の方と子どものスキンシップがはかれることや、日中に身体を使うことで1日のリズムが作りやすくなるメリットもあります。	10回	各 30組
P12	ベビースイミング(水)②	※	水 10:30～11:30 4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17		12,100円	

※安全上、首がすわっているお子様が対象です。お申し込みはお子様の氏名で承ります。

<プール教室の持ち物>

- 水着 ■スイムキャップ ■バスタオル ■ゴーグル（フロントで販売中）
- ロッカー代100円硬貨（使用後硬貨が戻るリターン式） ※硬貨の両替機はございません。
- 水分補給用飲料（ビン不可／ペットボトル、水筒等、キャップが締まるもの）

水質保持の為、水又はお茶、スポーツドリンクをお願いします。



WEB申込み

1月20日(火)～
2月 3日(火)締切

Yヨガ

Y01～Y17



Aその他

A01～A27



Pプール

P01～P12



<募集スケジュール>

1次募集WEB・ハガキ申込締切 2月 3日(火)

抽選

2月 4日(水)

抽選結果通知

2月 7日(土) 16:00頃予定

受講料入金締切

2月28日(土) 20:00まで

2次募集TEL受付

3月 4日(水) 12:00より開始

状況により定員を超える場合がございますので予めご了承ください。

川口市立戸塚スポーツセンター TEL 048-298-9993

<年少～中学生対象>

コース型教室のご案内

バレエ

バレエの基本動作から学べます。明るく、楽しく、元気よく、を念頭に指導いたします。

体力の向上はもちろん一番大切な礼儀、挨拶、ルール、マナーを指導し、しつけ面において保護者の期待に応え、心身共に鍛えることをコンセプトとしています。



教室 No.	教室名・講師名	対象	開催日・時間	場所 回数	定員 料金(税込)
K01	バレエ (幼児)	4歳の誕生日	月 15:30～16:20	体育室 9回	15名 10,890円
	山口 るみ	～年長	4/6・20・27 5/11・18・25 6/8・15・29		
K02	バレエ (低学年)	小学1年生	月 16:30～17:30	体育室 9回	20名 10,890円
	山口 るみ	～3年生	4/6・20・27 5/11・18・25 6/8・15・29		
K03	バレエ (高学年)	小学4年生	月 17:40～18:40	体育室 9回	20名 10,890円
	山口 るみ	～6年生	4/6・20・27 5/11・18・25 6/8・15・29		

ダンス

さまざまなダンスの基本動作から振り付けまで、わかりやすく構成されたクラスです。ダンスを通じて表現する楽しさを感じていただきながら、その過程で集団生活、礼儀、リズム感、体力、柔軟性が自然と養われます。

K04	ダンススクール (キッズ)	年長	水 15:40～16:30	体育室 10回	各25名 12,100円
	赤地 寿美	～小学2年生	4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・17・24		
K05	ダンススクール (ジュニア)	小学3年生	水 16:45～17:45	体育室 10回	
	赤地 寿美	～6年生	4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・17・24		

卓球

卓球初心者の小学3年～6年生を対象に、ラケットの握り方から基本的な打ち方、そして応用練習まで一通り学べる内容です。ラケットの貸し出しがあって、室内シューズと動きやすい服装で気軽に参加いただけます！



K06	小学生の卓球教室	小学3年生	木 17:20～18:40	体育室 11回	20名 13,310円
	蓮沼 千恵子	～6年生	4/9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25		

ピックルボール

アメリカで50年以上の歴史があるスポーツです。テニス、バドミントン、卓球の3要素が混ざった競技で初心者でも短時間にラリーやボレーができます。打球音が心地よく、唯一ジュニアからシニアまで3世代が一緒にゲームを楽しめるのがピックルボールです。

K07	子どものピックルボール	小学1年生	火 16:30～17:30	体育室 11回	10名 13,310円
	専任スタッフ	～6年生	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30		

<持ち物>

室内シューズ

水分補給用の水筒

タオル

・ラケットはあればお持ちください。



WEB申込み

1月20日(火)～
2月3日(火)締切

K01～K13



・状況により定員を超える場合がございますので予めご了承ください。



コース型教室のご案内

～バスケットボール教室～

バスケットボールの技術を伸ばす教室。楽しみながら練習することが上達への近道。

まずはバスケットボールを一緒に楽しみましょう！

教室 No.	教室名・講師名	対象	開催日・時間	場所 回数	定員 料金(税込)
K08	バスケットボール教室(火)	小学1年生	火 16:30～17:30	アリーナ	25名
	bjアカデミーコーチングスタッフ	～3年生	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30	11回	19,360円
K09	バスケットボール教室(木)①	小学1年生	木 16:30～17:30	アリーナ	各25名 21,120円
	bjアカデミーコーチングスタッフ	～3年生	4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25	12回	
K10	バスケットボール教室(木)②	小学4年生	木 17:40～19:00	アリーナ	21,120円
	bjアカデミーコーチングスタッフ	～6年生	4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25	12回	

経験者クラス



コミュニケーション能力や、協調性、感情コントロールなどの非認知能力の向上を図ります。実践形式で、メンバーと協力しつつ「自分で判断しながら個を出す力」を育成します！

K11	バスケット戦術クラス	小学3年～6年の	火 17:40～19:00	アリーナ	25名
	bjアカデミーコーチングスタッフ	経験者	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30	11回	19,360円

バスケットボールの技術を伸ばす教室。楽しみながら練習することが上達への近道。

技術向上、ゲームに対応した動きなどを中心に指導をしていきます。

K12	バスケットチャレンジ	小学3年～6年の	火 19:10～20:40	アリーナ	25名
	bjアカデミーコーチングスタッフ	経験者	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・30	11回	19,360円
K13	バスケットMIX	小学5・6年の	木 19:10～20:40	アリーナ	25名
	bjアカデミーコーチングスタッフ	経験者と中学生	4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・25	12回	21,120円

<持ち物>

室内シューズ

水分補給用の水筒

タオル



・バスケットボールがあればお持ちください。

WEB申込み

1月20日(火)～

2月3日(火)締切

K01～K13



・状況により定員を超える場合がございますので予めご了承ください。

バスケット教室に戦術クラスが開設!!

こんな子に
おすすめ!!

～バスケIQの高い選手を目指そう～
実戦で使えるスキルをもっと磨きたい!

戦術クラスとは

バスケットボールは複数人で協力して点を取るスポーツです。
『複数人の中で個の力を出すため』の考え方と行動の育成をしています。

戦術クラスの 取り組み例

- ・**数的有利**な状況での攻防
- ・**2人**で協力しての攻防
- ・**複数人**によるゴールの守り方
- ・**時間**のコントロール方法
- ・試合の**始まり**と**終わり方**の理解
- ・**原理原則**の理解
- ・・・etc

非認知能力の向上

非認知能力とは**積極性**や**粘り強さ**、**自制心**、**コミュニケーション能力**など**数値では図りにくい能力**の事です。戦術クラスでは、BJアカデミーオリジナルの練習方法で非認知能力の向上を図ります。

個人の技術以外にも学ぶことがたくさんあります。
それらを覚えてゲームで活躍できる選手になろう!

《クラス概要》2026年 第1期 4月～6月

対象：小学3年生～6年生のバスケ経験者

曜日：火曜日

時間：17:40～19:00

定員：25名

料金：全11回 ￥19,360-

日程：4月7・14・21・28

5月12・19・26

6月2・9・16・30



平川 隆児

コース型教室 システムのご案内

2026年1月

◆全般

1. 教室は全て定員制です。定員になり次第、受付終了となります。
※状況により定員を超える場合がございます。予めご了承ください。
2. 都度利用料ではなく、一括前払いです。
3. 児童扶養手当を受けられている、ひとり親家庭の方は割引制度があります。（ベビスイ含む子ども教室限定）
※2026年度第1期開講の教室から適用致します。
4. 教室参加の際は、毎回教室開始前に開催場所ごとに所定の場所へ登録証をご提出ください。

開催場所	登録証提出場所
① スタジオ	1階 トレーニングルーム受付
② 体育室	2階 フロント
③ 会議室	2階 フロント
④ 研修室	2階 フロント
⑤ プール	3階 プール受付

5. 着替えは更衣室をご利用願います。
6. 貴重品の持ち込みはご遠慮願います。小物のお預かり用に2階フロント横にフリーボックスがございます。
7. 教室開催期間途中からのお申込みは、お申込み前に「1日体験（有料）」の受講をお勧めしています。
 - ・講師と相談の上、コースの途中からお申込みいただけます
 - ・教室により、「1日体験（有料）」のできる期間が異なりますのでお問合せください。
8. お客様都合で欠席した場合の振替、返金は致しかねます。
施設都合で休講になった場合、振替日を設けます。
振替日が設けられない場合は返金といたします。
9. ご入金後の教室、曜日、時間の変更は致しかねます。
10. 託児は実施しておりません。
11. 下記に該当する方はご参加いただけません。
 - ①医師から運動を止められている方
 - ②お子様同伴の参加（対象が親子で参加の教室を除く）
 - ③伝染性疾病のある方
 - ④妊娠されている方

◆台風・災害警報発令時の対応について

大人教室は自己、子ども教室は保護者の責任・判断に基づきご参加いただくことを原則としています。
ただし、休講検討条件（※）が整った場合は臨時休講を検討し、休講となった場合はご連絡いたします。

※休講検討条件

- ①公共交通機関の遅れ、間引き運転が行われている
- ②近隣大型施設の営業が一部または全部休業
- ③近隣の小中学校の休校

◆お申込み方法

- 1次申込みはWebまたはハガキで、2次申込はお電話、またはフロントにてお申込み願います。
1次申込みで期日までにご入金がない場合は、キャンセルとさせていただきます。
※詳細は「戸塚スポーツセンター コース型教室募集要項」にてご確認ください。

◆教室参加時の持ち物

- ①登録証 ②教室に適した服装 ③室内用シューズ ④タオル
⑤100円硬貨（リターン式コインロッカー利用時に使用） ⑥水分補給用飲料（蓋の閉まるもの）

◆その他

満車のため駐車場がご利用いただけない場合がございます。その際も受講料の返金は致しかねますので
予めご了承ください。