

かわさきスポーツドリマーズ 2025年 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	陸上教室(高津) (久地)(栗木台) (麻生)(宮内) ミニバス教室(中体) 体操教室(宮体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(東高津) サッカー教室(橘) バレーボール教室(橘高)	陸上教室(富士台) (下平間)(大谷戸) (南生田)(百合丘) (王禅寺中央) ミニバス教室(登戸) 英語教室(会と)	陸上教室(下作延) (西生田) サッカー(宮崎台) 英語教室(会と)	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼部) (中野島)(片平) サッカー教室(東住吉)	選手コース (宮内)
7	8	9	10	11	12	13
	陸上教室(高津) (久地)(栗木台) (麻生)(宮内) ミニバス教室(中体) 体操教室(宮体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(東高津) サッカー教室(橘) バレーボール教室(橘高) 成人教室(ア)ピラ・ボク リフヨガ・美ボ	陸上教室(富士台) (下平間)(大谷戸) (南生田)(百合丘) (王禅寺中央) ミニバス教室(登戸) 英語教室(会と)	陸上教室(下作延) (西生田) サッカー(宮崎台) 英語教室(会と) 成人教室(ア) モーヨガ・美整	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼部) (中野島)(片平) サッカー教室(東住吉)	選手コース (メイン)
14	15	16	17	18	19	20
	陸上教室(高津) (久地)(栗木台) (麻生)(宮内) ミニバス教室(中体) 体操教室(宮体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(東高津) サッカー教室(橘) バレーボール教室(橘高) 成人教室(ア)ピラ・ボク リフヨガ・美ボ	陸上教室(富士台) (下平間)(大谷戸) (南生田)(百合丘) (王禅寺中央) ミニバス教室(登戸) 英語教室(会と)	陸上教室(下作延) (西生田) サッカー(宮崎台) 英語教室(会と) 成人教室(ア) モーヨガ・美整	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼部) (中野島)(片平) サッカー教室(東住吉)	選手コース (宮内)
21	22	23	24~31日(冬休み)			
	陸上教室(高津) (久地)(栗木台) (麻生)(宮内) ミニバス教室(中体) 体操教室(宮体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(東高津) サッカー教室(橘) バレーボール教室(橘高) 成人教室(ア)美ボ	ウィンタースクール 申込み締切日 12月10日(水) 詳細はホームページまたは配布チラシをご覧ください 12月23日(火)が年内最終日です。 年明けの通常教室は1月7日(水)より開始します			

会場と教室名(成人教室)の表記について

中体→中原小体育館 宮体→宮内小体育館 会と→会館とどろき ア→とどろきアリーナ 橘高→橘高校 メイン→等々力競技場(メイン) サブ→等々力競技場(サブ)→サブ
ピラ→優しいピラティス ボク→シェイプアップボクシング 美ボ→美ボディコンディショニング リフヨガ→リフレッシュヨガ
モーヨガ→モーニングヨガ 美整→はじめての美整ストレッチ

活動中の服装と連絡事項

☆これから秋から冬への活動となり、寒さ対策も必要です。活動前は寒くても体を動かすと体が温かくなるので、適宜体温調整できるように脱ぎ着できる服装がよいです。

また、袖が長く、手が隠れている物(パーカーやトレーナー、ジャンパー等)だと転んだ時に怪我をすることがあります。手がしっかり出ている物にしてください。袖まくりも危ないです。

☆手袋や帽子などについては、運動種目によっても違いますので、教室のスタッフの指示に従ってください。

☆爪が伸びていて怪我をすることがあります。ご家庭で確認をお願いします。

☆ジャンパーや上着などの忘れ物が大変多くなります。記名を必ずお願いします。水筒、かばん、帽子などについても記名があるか確認してください。

☆今年はインフルエンザの流行が早いです。体調管理に気をつけましょう。学級や学年が学年(学級)閉鎖になった場合、スポーツ教室には参加できません。