かわさきスポーツドリーマーズ 2026 年 12 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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（登戸中止）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(休み)	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)
6	7	8	9	10	11	12
	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)
13	14	15	16	17	18	19
	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)	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)
20	21	22	23	24	25	26
	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(休み会と)	**ウインタースクール** **申込み締切日** **12月10日**	
27	28	29	30	31		
	ウインタースクール	子どもの教室は 12 月 24 日(木)が年内最終。新年は 1 月 7 日(木)からスタート。 おとなの教室は 12 月 15 日(火)が年内最終。新年は 1 月 12 日(火)からスタート。				

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）　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

☆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ケースがあります。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。