

# 大人の3ヶ月教室

## ★大人の3ヶ月教室とは・・・

3ヵ月ごとの登録制スクールで登録したレッスンだけの参加だからとってもリーズナブル！！  
3ヵ月ごとの申し込みだからちゃんと続いてカラダが元気に変わる！！

曜日	プログラム	時間	担当	場所	定員	回数	料金	実施予定日														
								10月			11月			12月								
月	ポールウォーキング	11:00~11:45	ポールウォーキング認定コーチ	市民プラザ敷地内	15名	11回	4,510円	2	-	16	23	30	-	-	13	20	27	-	4	11	18	25
火	プールで筋トレ&アクアダンス	12:30~13:15	蓮三恵	プール	40名	12回	4,920円	3	10	17	24	31	-	-	14	21	28	-	5	12	19	26
	いきいきワクワク健康体操(対象年齢60歳以上)	13:00~14:00	介護予防運動指導員	体育館	40名	12回	4,920円	3	10	17	24	31	-	-	14	21	28	-	5	12	19	26
	水中歩行&アクアダンス	19:00~19:45	平尾恵子	プール	30名	12回	4,920円	3	10	17	24	31	-	-	14	21	28	-	5	12	19	26
水	かんたんボクシング	12:15~12:45	金秋達哉	体育館	40名	12回	4,920円	4	11	18	25	-	1	-	15	22	29	-	6	13	20	27
	やさしいヨガ	13:00~14:00	坂出哲子	体育館	30名	12回	4,920円	4	11	18	25	-	1	-	15	22	29	-	6	13	20	27
	はじめて水泳教室	14:30~15:00	大塚智也	プール	10名	10回	7,000円	4	11	18	25	-	1	-	15	22	29	-	6	13	-	-
	水中歩行&アクアダンス	19:00~19:45	小堀民子	プール	30名	12回	4,920円	4	11	18	25	-	1	-	15	22	29	-	6	13	20	27
木	水中歩行&アクアダンス	11:00~11:45	平尾恵子	プール	50名	11回	4,510円	5	12	19	26	-	2	-	16	-	30	-	7	14	21	28
	NEW ファイティングラッシュ	12:15~12:45	林広太郎	体育館	30名	11回	4,510円	5	12	19	26	-	2	-	16	-	30	-	7	14	21	28
	はじめて水泳教室	13:00~13:30	橋本衛	プール	10名	10回	7,000円	5	12	19	26	-	2	-	16	-	30	-	7	14	21	-
金	いきいきワクワク健康体操(対象年齢60歳以上)	9:30~10:30	介護予防運動指導員	セミナールーム	20名	8回	3,280円	6	-	20	27	-	-	-	17	24	-	1	8	-	22	-
	いきいきワクワク健康体操(対象年齢60歳以上)	10:45~11:45	介護予防運動指導員	セミナールーム	20名	8回	3,280円	6	-	20	27	-	-	-	17	24	-	1	8	-	22	-
	ピラティス	12:30~13:30	坂出哲子	体育館	40名	8回	3,280円	6	-	20	27	-	-	-	17	24	-	1	8	-	22	-
	カラダすっきり健康体操	13:45~14:45	坂出哲子	体育館	30名	8回	3,280円	6	-	20	27	-	-	-	17	24	-	1	8	-	22	-
	やさしいヨガ	15:00~16:00	坂出哲子	体育館	30名	8回	3,280円	6	-	20	27	-	-	-	17	24	-	1	8	-	22	-
	ウォーターラッシュ	19:00~19:30	金秋達哉	プール	30名	10回	4,100円	6	13	20	27	-	-	-	17	24	-	1	8	15	22	-

※10月に限り最初のご参加日からの料金でお申し込みいただけます。詳しくはお申込時にお問合せ下さい(はじめて水泳教室を除く)

## ●ワンコイン(体験)レッスン受付中！！

上記レッスンが1回につき500円でご参加いただくこともできます。

※レッスンが定員の場合ご体験いただけません  
※はじめて水泳教室はワンコイン(体験)対象外です

### お申込み

体育施設フロントにて直接お申込みください。(9月15日(金)お申込開始)

※お申込みは先着順となります。特にご予約は必要ございません。

### お問合わせ

川崎市民プラザ TIPNESS ☎ 044-857-8818

**🔥 プールで筋トレ&アクアダンス**

水中でシェイプアップ効果の高い有酸素運動（アクアダンス）と、筋コンディショニングを交互に行うレッスンです。脂肪燃焼効果と共に引き締める効果も高いので、ボディラインが気になる方にオススメです。



＜必要なもの＞  
水着・スイミングキャップ・タオル

**🔥🌿 水中歩行&アクアダンス**

水中でシェイプアップ効果の高い有酸素運動（アクアダンス）と、水中歩行等の簡単な運動を行うレッスンです。水の中では抵抗がかかるので、使っている場所を意識しながら大きく動かしていくと運動強度もあがり、効果的な有酸素運動になります。シェイプアップや体力アップを目指す方にオススメです。

＜必要なもの＞  
水着・スイミングキャップ・タオル

**🌿 ウォーターラッシュ**

ボクシングや空手といった格闘技の動きを音楽に合わせて水中で行うプログラムです。水中で行うのでご自身の体力に合わせて運動強度を調整できます。また、動くたびに水の抵抗があるため、効率的に脂肪燃焼や筋力アップを図ることができます。短時間で集中してシェイプアップしたい方、ストレスを発散したい方にオススメです。



＜必要なもの＞  
水着・スイミングキャップ・タオル

**🌿 ポールウォーキング**

スキーのストックに似たウォーキング専用ポールを持って歩く事で、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かす全身運動になり運動効果が20~30%アップ。さらにカラダを回旋させる事で気になるお腹周りもシェイプアップできます。



＜必要なもの＞  
運動しやすい服装とシューズ・  
タオル・飲み物・帽子(夏季)・手袋(冬季)

**🌿 からだスッキリ健康体操**

カラダを機能的に効率よく動かす事ができるトレーニングを行います。また、はじめての方向けエアロビクスダンスと、骨盤調整体操も併せて行います。基礎体力をつけたい方にオススメのプログラムです。



＜必要なもの＞  
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル

**🌿 ピラティス**

ピラティスは、目に見えない深層部の筋肉を鍛えることで、ボディバランスが自然と整い、本来の体の状態へと戻すことを目指すエクササイズです。これを機に、見た目の筋肉だけに捉われず、内側から“芯”が1本通った美しくしなやかで健康的な体へと、生まれ変わってみませんか？



＜必要なもの＞  
運動しやすい服装・タオル

**🌿 やさしいヨガ**

はじめての方や日頃運動に慣れていない方も安心してご参加できます。心と身体のバランスを整え、同時にリラックス効果も期待できます。身体のゆがみを解消したい方や集中力を高めたい方などにオススメです。



＜必要なもの＞  
運動しやすい服装・タオル

**🌿 かんたんボクシング**

シンプルなボクシングの技やコンビネーションを、音楽に合わせてスピーディーに行っていきます。フットワークで足を動かし続けるので運動量が高く、脂肪燃焼はもちろん、体幹部（胴部）や二の腕の引き締めなどシェイプアップ効果も期待できます。



＜必要なもの＞  
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル

**🌿 ファイティングラッシュ**

格闘技のカッコいい振付けで楽しみながら、普段使わない筋肉を刺激して脂肪燃焼はもちろん、筋力アップも目指せるレッスンです。日常生活にない攻撃的な動きを体験することで、ストレスを存分に発散できるのも魅力のひとつです。

＜必要なもの＞  
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物

☆☆新レッスン!!☆☆

**🔥🌿 いきいきワクワク健康体操**

介護予防運動指導員など有資格者による、60歳以上の方向けの楽しい健康づくり体操教室です。いつまでも毎日いきいきと、楽しく過ごすために、だれでもできるような簡単な体操を行います。運動を続ける事で転倒防止や日常生活動作をスムーズに行えるようになることを目指します。



＜必要なもの＞  
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル

**🌿 はじめて水泳教室**

顔つけから始め、浮き方、立ち方など基本の基本から行い、けのび、バタ足までをしっかりといてに練習していくレッスンです。

まったく泳げない、水が苦手と思っている方でもゆっくり練習していくので、いきなり水泳教室に通うのはちょっと……という方にオススメです。



＜必要なもの＞  
水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル