

大人の3ヶ月教室

好評受付中！

登録制スクール。
参加費もとてもリーズナブル！！みなさまの続けられるを応援いたします。
※プログラムは、変更となる場合がございます。あらかじめご了承下さい。

何度でも何度でも何度でも体験1回700円（税込）
※ただし、レッスンが定員の場合は、
ご体験いただけません。

曜日	プログラム名	時間	担当者	場所	定員	回数	料金	実施予定日																
								1月			2月			3月										
月	ポールウォーキング	11:00～11:45	都康ポールウォーキング委員会	市民プラザ敷地内	15名	11	¥6,050				18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	
	基礎から始める筋力トレーニング	12:15～13:00	加藤 真奈美	1Fレッスンエリア	5名	10	¥5,500				18	25		1	8	15	22		1	8	15		29	
	ストレッチ	13:15～13:45	加藤 真奈美	1Fレッスンエリア	5名	10	¥5,500				18	25		1	8	15	22		1	8	15		29	
火	ゆるから体操	9:30～10:30	仲島 誠一	セミナールーム	15名	8	¥4,400		12	19	26			9	16					9	16	23		
	健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45～11:45	菊池 秀人	セミナールーム	15名	8	¥4,400		12	19	26			9	16					9	16	23		
	(新設)ヨガ	12:15～13:00	市野瀬 美絵	体育館	30名	10	¥5,500		12	19	26		2月・3月は、休講となります。											
	脂肪バイバイ&水中ウォーキング	12:30～13:15	菊池 秀人	プール	40名	8	¥4,400		12	19	26			9	16					9	16	23		
	ボディパンプ30	13:15～13:45	榎本 きくみ	体育館	20名	11	¥6,050	5	12	19	26			2	9	16				2	9	16	23	
	ボディバランス45	14:15～15:00	榎本 きくみ	体育館	30名	11	¥6,050	5	12	19	26			2	9	16				2	9	16	23	
	アクアシェイブ	19:15～20:00	平尾 恵子	プール	30名	12	¥6,600	5	12	19	26			2	9	16				2	9	16	23	30
	コアクロス	19:15～19:45	菊池 秀人	1Fレッスンエリア	5名	8	¥4,400		12	19	26			9	16					9	16	23		
水	からだリセット	10:45～11:45	岩崎 真弓	セミナールーム	15名	9	¥4,950				13	20	27			3	10	17			3	10	17	
	ボディパンプ30	12:15～12:45	上條 徳子	体育館	20名	12	¥6,600	6	13	20	27			3	10	17				3	10	17	24	31
	やさしいヨガ	13:00～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	6	13	20	27			3		17				10	17	24	31	
	ボディコンバット45	14:15～15:00	上條 徳子	体育館	30名	12	¥6,600	6	13	20	27			3	10	17				3	10	17	24	31
	水中歩行&アクアダンス	19:00～19:45	小堀 民子	プール	30名	12	¥6,600	6	13	20	27			3	10	17				3	10	17	24	31
木	水中歩行&アクアダンス	11:00～11:45	平尾 恵子	プール	40名	11	¥6,050	7	14	21	28			4		18	25			4	11	18	25	
	ボディパンプ30	12:15～12:45	菊池 秀人	体育館	20名	11	¥6,050	7	14	21	28			4		18	25			4	11	18	25	
金	健康体操 (対象年齢60歳以上)	9:30～10:30	坂出 哲子	セミナールーム	15名	10	¥5,500		8	15		29	5	12	19					5	12	19	26	
	肩こり腰痛ケア教室	10:45～11:45	坂出 哲子	セミナールーム	15名	10	¥5,500		8	15		29	5	12	19					5	12	19	26	
	身体改善&リフレッシュ	11:00～11:45	岩崎 真弓	1Fレッスンエリア	5名	10	¥5,500		8	15		29	5	12	19					5	12	19	26	
	ピラティス	12:30～13:30	坂出 哲子	体育館	40名	10	¥5,500		8	15		29	5	12	19					5	12	19	26	
	かんたんエアロ	13:45～14:45	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500		8	15		29	5	12	19					5	12	19	26	
	やさしいヨガ	15:00～16:00	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500		8	15		29	5	12	19					5	12	19	26	
	脂肪バイバイ	19:00～19:30	菊池 秀人	プール	30名	12	¥6,600		8	15	22	29	5	12	19	26				5	12	19	26	
	ストレッチ	13:15～13:45	コナミススポーツスタッフ	1Fレッスンエリア	5名	11	¥6,050		9	16	23	30	6	13	20	27				6	13		27	
土	ボディコンバット45	14:00～14:45	相子 七海	体育館	30名	11	¥6,050		9	16	23	30	6	13	20	27				6	13		27	

※インストラクターは変更になる場合がございますのであらかじめご了承下さい。
※期間中のお申込は、残回数×550円(税込)です。
ただし、最終回のご参加は、700円(税込)の体験料金です。

川崎市民プラザ スポーツ問い合わせ
電話番号 044-857-8818