

大人の3ヶ月教室

12月8日(月)9:00より
受付開始です！

登録制スクール。

参加費もと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）

※レッスン開始15分前までに受付を行って下さい。

※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	やさしい筋トレ	11:15 ～12:00	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	6名	11	¥6,050		5		19	26	2	9	16			2	9	16	23	30
	筋トレ&リズム体操	12:15 ～13:00	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	6名	11	¥6,050		5		19	26	2	9	16			2	9	16	23	30
	ストレッチ	13:15 ～13:45	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	7名	11	¥6,050		5		19	26	2	9	16			2	9	16	23	30
火	ゆるから体操	9:30 ～10:30	仲島 誠一	セミナールーム	15名	12	¥6,600		6	13	20	27	3	10	17			3	10	17	24	31
	健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45 ～11:45	赤坂 泉	セミナールーム	17名	12	¥6,600		6	13	20	27	3	10	17			3	10	17	24	31
	ヨガ	12:15 ～13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	12	¥6,600			13	20	27	3	10	17	24		3	10	17	24	31
	アクア ウォーキング	12:30 ～13:15	赤坂 泉	プール	27名	12	¥6,600		6	13	20	27	3	10	17			3	10	17	24	31
	ボディバンプ45	13:30 ～14:15	榎本 きくみ	体育館	20名	12	¥6,600		6	13	20	27	3	10	17	24		3	10	17	24	
	ボディバランス45	14:30 ～15:15	榎本 きくみ	体育館	30名	12	¥6,600		6	13	20	27	3	10	17	24		3	10	17	24	
	コアクロス	19:15 ～19:45	酒井 優希	1Fレッスン エリア	6名	10	¥5,500		6	13	20		3	10	17			3	10	17	24	
水	からだリセット	10:45 ～11:45	岩崎 真弓	セミナールーム	8名	9	¥4,950			14	21	28	4		18	25		4	11	18		
	やさしいヨガ	13:00 ～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	11	¥6,050		7	14	21	28	4		18	25		4	11	18	25	
	ラテンエアロ	14:15 ～15:15	下村 敦子	体育館	30名	11	¥6,050		7	14	21	28	4		18	25		4	11	18	25	
木	ストレッチ用ボール &姿勢改善	11:15 ～11:45	トレーニングルーム スタッフ	1Fレッスン エリア	7名	11	¥6,050		8	15	22	29	5	12	19			5	12	19	26	
	リンパケアヨガ	14:45 ～15:45	市野瀬 美絵	1Fレッスン エリア	8名	11	¥6,050		8	15	22	29	5	12	19			5	12	19	26	
	燃焼系 リズムフィットネス	18:30 ～19:20	たまちゃん	セミナールーム	10名	9	¥4,950		8	15		29	5	12	19			5	12		26	
	リラックス ストレッチ	19:30 ～20:00	たまちゃん	セミナールーム	10名	9	¥4,950		8	15		29	5	12	19			5	12		26	
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	11	¥6,050		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13		27	
	ミニボール 調整エクササイズ	10:45 ～11:45	坂出 哲子	セミナールーム	15名	11	¥6,050		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13		27	
	身体改善 &リフレッシュ	10:00 ～10:45	岩崎 真弓	1Fレッスン エリア	5名	10	¥5,500		9	16	23	30	6	13	20			6	13		27	
	ピラティス	12:20 ～13:20	坂出 哲子	体育館	40名	11	¥6,050		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13		27	
	かんたんエアロ	13:35 ～14:35	坂出 哲子	体育館	30名	11	¥6,050		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13		27	
	やさしいヨガ	14:50 ～15:50	坂出 哲子	体育館	30名	11	¥6,050		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13		27	
	カポエイラ	19:15 ～20:00	坂本 優美	体育館	20名	10	¥5,500		9	16	23		6	13	20	27		6	13		27	
土	ストレッチ	13:15 ～13:45	トレーニングルーム スタッフ	1Fレッスン エリア	5名	9	¥4,950		10	17	24		7	14	21			7	14	21		
	背骨コンディ ショニング	14:00 ～14:45	花田 和子	体育館	40名	12	¥6,600		10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	

※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、1回分のご参加は、700円(税込)の体験料金です。

※お申し込みは、教室に登録するご本人様に限ります。

※安全面を考慮し、教室開始後5分以降の入場はご遠慮ください。

川崎市民プラザ スポーツ問い合わせ
電話番号 044-857-8818

大人の3ヶ月教室 持ち物リスト&おすすめプログラム

月曜	やさしい筋トレ	室内シューズ	木曜	ストレッチ用ポール&姿勢改善	室内シューズ
	筋トレ&リズム体操	なし		リンパケアヨガ	なし
	ストレッチ	室内シューズ		燃焼系リズムフィットネス	室内シューズ
火曜	ゆるから体操	室内シューズ	金曜	リラックスストレッチ	なし
	健康体操	室内シューズ		健康体操	室内シューズ
	ヨガ	なし		ミニボール調整エクササイズ	室内シューズ
	アクアウォーキング	水着・タオル		身体改善&リフレッシュ	なし
	ボディパンプ45	室内シューズ		ピラティス	なし
	ボディバランス45	なし		かんたんエアロ	室内シューズ
	コアクロス	室内シューズ		やさしいヨガ	なし
水曜	からだリセット	室内シューズ	土曜	カポエイラ	なし
	やさしいヨガ	なし		ストレッチ	なし
	ラテンエアロ	室内シューズ		背骨コンディショニング	フェイスタオル

ゆるから体操	60歳以上向け。立っても座ってもできる簡単な空手の型を取り入れた体操です。
健康体操	60歳以上向け。身体のトレーニングだけでなく脳も鍛えて、健康増進を目指します。
ミニボール調整エクササイズ	ミニバランスボールを使用して、体幹を鍛えたり、ストレッチを行い身体をほぐします。
ピラティス	カラダの中心筋を鍛え均整のとれたボディを目指します。
かんたんエアロ	カラダを機能的に効率よく動かすことのできるトレーニングを行います。
ラテンエアロ	エアロにラテンの要素が加わる為、骨盤の回旋動作が入りウエスト周りのシェイプも期待!!
背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え、体調を改善するプログラムです。
身体改善&リフレッシュ	カラダを痛めない動かし方を身に付けます。
コアクロス	おなか周りを中心に鍛えて、体幹強化やウエストシェイプを目指します。
ストレッチ用ポール	ストレッチ用ポールを使用して、筋肉をほぐして身体のバランスを整えます。



お問い合わせ

川崎市民プラザ スポーツフロント 044-857-8818