

2023年4月～6月 川崎市民プラザ

大人の3ヶ月教室

3月6日(月)9:00より
受付開始するわよ！

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。あらかじめご了承ください。

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頂けません。

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											
								4月				5月				6月			
月	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	9	¥4,950	3	10	17		1		15	22		5	12	19
	ストレッチ	13:15 ～13:45	加藤 真奈美	1Fレッスン エリア	5名	9	¥4,950	3	10	17		1		15	22		5	12	19
火	ゆるから体操	9:30 ～10:30	仲島 誠一	セミナー ルーム	15名	9	¥4,950		11	18	25		9	16	23	30		13	20
	健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45 ～11:45	萩原 悟	セミナー ルーム	15名	9	¥4,950		11	18	25		9	16	23	30		13	20
	時間延長!! ヨガ	12:15 ～13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	12	¥6,600	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13
	時間変更! ボディパンプ45	13:30 ～14:15	榎本 きくみ	体育館	20名	12	¥6,600	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13
	時間変更! 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	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13
	コアクロス	19:15 ～19:45	萩原 悟	1Fレッスン エリア	8名	9	¥4,950		11	18	25		9	16	23	30		13	20
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		12	19	26		10	17	24		7	14	21
	ボディパンプ30	12:15 ～12:45	萩原 悟	体育館	20名	10	¥5,500	5	12	19	26		10	17	24		7	14	21
	やさしいヨガ	13:00 ～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	5	12	19	26		10	17		31	7	14	21
	ボディコンバット45 ※15分のテクニククラスあり	14:15 ～15:15	大木 祥子	体育館	30名	10	¥5,500	5	12	19	26		10		24	31	7	14	21
木	NEW!! ストレッチポール	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	6	13	20	27		11	18	25		1	8	15
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	7	14	21	28		12	19	26		2		16
	NEW!! 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	10	¥5,500	7	14	21	28		12	19	26		2		16
	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	11	¥6,050	7	14	21	28		12	19	26		2	9	16
	ピラティス	12:20 ～13:20	坂出 哲子	体育館	40名	10	¥5,500	7	14	21	28		12	19	26		2		16
	かんたんエアロ	13:35 ～14:35	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	7	14	21	28		12	19	26		2		16
	やさしいヨガ	14:50 ～15:50	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	7	14	21	28		12	19	26		2		16
	コアクロス	19:15 ～19:45	萩原 悟	1Fレッスン エリア	8名	10	¥5,500	7	14	21	28		12	19	26			9	16
土	ストレッチ	13:15 ～13:45	松川 未央子	1Fレッスン エリア	5名	9	¥4,950		8	15	22		13	20	27			10	17
	ヨガ	14:00 ～14:45	坂本 佳美	体育館	40名	10	¥5,500	1	8	15	22		13	20	27			10	17

※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ください。

※期間中のお申込は、残回数×550円(税込)です。

ただし、最終回1回分のご参加は、700円(税込)の体験料金です。

※プール再開は6月を予定しております。スケジュールは別途発表いたします。

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1回体験受付中 ～1回700円～

★新しいプログラム★

ボディパンフ 専用のバーベルを使用し 低負荷高回数のウェイトトレーニングです。 火曜日 13:30～14:15 水曜日 12:15～12:45	ボディコンバット 世界の格闘技の動きを取り入れた 有酸素運動プログラムです。 水曜日 14:15～15:15
ボディバランス ヨガをベースにしながら、太極拳・ピラティスの 要素を取り入れたストレッチ運動です。 火曜日 14:15～15:00	脂肪バイバイ 水の抵抗を利用した筋力トレーニングと 有酸素トレーニングを交互に行う プログラムです。 火曜日 12:30～13:15

★人気の定番プログラム★

《プール》

水中歩行&アクアダンス	音楽に合わせて基礎体力の向上、脂肪燃焼を期待できる有酸素運動です。
-------------	-----------------------------------

《セミナールーム》

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。
からだリセット	活動量の低下による不調からの解放や姿勢の改善を行う簡単な体操です。
NEW!! 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。

《体育館》

やさしいヨガ	やさしいヨガのポーズで柔軟性を高めます。
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。

《1Fレッスンエリア》

基礎から始める筋力トレーニング	弱っている筋肉を鍛えることで快適な日常生活を目指します。
ストレッチ	全身の筋肉を延ばして身体のバランスを整えます。
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。
NEW!! ストレッチポール	ストレッチポールを使用して、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