

2026年10月～12月 川崎市民プラザ

大人の3ヶ月教室

9月7日(月)9:00より
受付開始です!

会員制スクール。

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。あらかじめご了承ください。

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											
								10月				11月				12月			
月	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	10	¥5,500	5		19	26	2		16	30	7	14	21	28
	ストレッチ	13:15 ～13:45	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	7名	10	¥5,500	5		19	26	2		16	30	7	14	21	28
火	やさしい筋トレ	9:40 ～10:25	赤坂 泉	セミナー ルーム	15名	10	¥5,500	6	13	20	27		17	24	1	8	15	22	
	健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:40 ～11:40	赤坂 泉	セミナー ルーム	17名	10	¥5,500	6	13	20	27		17	24	1	8	15	22	
	ヨガ	12:15 ～13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	10	¥5,500	6	13	20	27		17	24	1	8	15	22	
	アクア ウォーキング①	12:30 ～13:15	赤坂 泉	プール	25名	10	¥5,500	6	13	20	27		17	24	1	8	15	22	
	ボディパンプ45	13:30 ～14:15	榎本 きくみ	体育館	20名	10	¥5,500	6	13	20	27		17	24	1	8	15	22	
	アクア ウォーキング②	13:45 ～14:30	赤坂 泉	プール	25名	10	¥5,500	6	13	20	27		17	24	1	8	15	22	
	ボディバランス45	14:30 ～15:15	榎本 きくみ	体育館	30名	10	¥5,500	6	13	20	27		17	24	1	8	15	22	
	コアクロス	19:15 ～19:45	伊藤 一馬	1Fレッスン エリア	5名	10	¥5,500	6	13	20	27		17	24	1	8	15	22	
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	7	14	21		4	18	25	2	9	16		
	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	2	9	16	23	
	ピラティス	14:15 ～15:15	坂出 哲子	体育館	30名	11	¥6,050	7	14	21	28	4	18	25	2	9	16	23	
木	体が硬い方のための ストレッチ	11:15 ～12:00	トレーニングルーム スタッフ	1Fレッスン エリア	7名	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	19	26	3	10	17	24
	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	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	19	26	3	10	17	24
	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	11	¥6,050	1	8	15	22	29	5	19	26	3	10	17	
	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	11	¥6,050	1	8	15	22	29	5	19	26	3	10	17	
金	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	2	9	16		30	6	20	27	4	11	18	
	健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:30 ～11:30	坂出 哲子	セミナー ルーム	15名	12	¥6,600	2	9	16	23	30	6	20	27	4	11	18	25
	ピラティス	12:20 ～13:20	坂出 哲子	体育館	40名	12	¥6,600	2	9	16	23	30	6	20	27	4	11	18	25
	かんたんエアロ	13:35 ～14:35	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	2	9	16	23	30	6	20	27	4	11	18	25
	カポエイラ	19:15 ～20:00	坂本 優美	体育館	20名	10	¥5,500	2	9	16	23		6	20	27	4	11	18	
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	10	¥5,500	3	10	17	24		7	21	28	5	12	19	
	背骨コンディ ショニング	14:00 ～14:45	花田 和子	体育館	40名	11	¥6,050		10	17	24	31	7	21	28	5	12	19	26

※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。

※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。

※体育館側更衣室は教室開始15分前からご利用可能です。

プール側更衣室は教室開始30分前からご利用可能です。

(所定時間前入場はできません)

残りわずか!

レンタルロッカー受付中!

3か月 1,650円

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	筋トレ&リズム体操	室内シューズ	木曜	体が硬い方のためのストレッチ	なし
	ストレッチ	なし		リンパケアヨガ	なし
				燃焼系リズムフィットネス	室内シューズ
		リラックスストレッチ		なし	
火曜	やさしい筋トレ	室内シューズ	金曜	身体改善&リフレッシュ	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		ピラティス	なし
	アクアウォーキング	水着・タオル スイミングキャップ		かんたんエアロ	室内シューズ
	ボディパンプ45	室内シューズ		カポエイラ	なし
	ボディバランス45	なし		ストレッチ	なし
水曜	コアクロス	室内シューズ	土曜	背骨コンディショニング	フェイスタオル
	からだリセット	室内シューズ			
	やさしいヨガ	なし			
	ピラティス	なし			

健康体操	60歳以上向け。身体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。
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。
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、下半身を中心に鍛えて、体幹強化やウエストシェイプアップを目指します。
体が硬い方のためのストレッチ	体が硬い方の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