

3ヶ月教室 7~9月
新規開講!

リンパケアヨガ

リンパケアヨガとは

全身にあるリンパの流れを促進し、むくみ改善や免疫力を高めることを目的としたヨガスタイルです。



曜日	時間	場所	募集対象	定員
木	14時45分 ~15時45分	1Fレッスン エリア	高校生以上	8名

【6月特別体験会実施!】

★開講日程

6/5日、12日、19日、26日

★料金

初回無料(2回目以降から700円)

★申し込み方法

電話での予約・直接来館

5月26日(月)に事前受付開始

(定員になり次第、締め切ります)

講師からひと言

心と体の調和を通じて、健康促進することを目指します。
一緒に心地よい時間を過ごしましょう



【川崎市民プラザ コナミスポーツ株式会社】

044-857-8818

3ヶ月教室 7~9月
新規開講!

カポエイラ

カポエイラとは
2014年にユネスコ無形文化遺産に登録されたブラジル発祥の
伝統武術です。
カポエイラ独自の音楽に合わせてながら蹴る 避ける ステップなどの
動きを取り入れながら体幹 筋力 バランス 柔軟性を磨きます!



曜日	時間	場所	募集対象	定員
金	19:15~20:00	体育館	高校生以上	20名

【6月特別体験会実施!】

★開講日程

6月6日、13日、20日、27日

★料金

初回無料(2回目以降から700円)

★申し込み方法

電話での予約・直接来館

5月26日(月)に事前受付開始

(定員にない次第、締め切ります)



講師からひと言

カポエイラの動きは武術だけでなくダンスやエクササイズにも使われている全身運動です。

リズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう

【川崎市民プラザ コナミスポーツ株式会社】

044-857-8818