

大人の3ヶ月教室

6月1日(水)9:00より
受付開始するわよ！

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											
								7月				8月				9月			
月	ポールウォーキング	9:00-9:45 サマータイム	都築ボールウォーキング振興会	市民プラザ敷地内	15名	10	¥5,500	4	11		25	1	8		22	29	5	12	26
	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	4	11		25	1	8		22		5	12	26
	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	4	11		25	1	8		22		5	12	26
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		23		13	20	27
	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	8	¥4,400		12	19	26		9		23		13	20	27
	ヨガ	12:15～13:00	市野瀬 美絵	体育館	30名	8	¥4,400				26	2	9		23		6	13	20
	脂肪バイバイ&水中ウォーキング	12:30～13:15	萩原 悟	プール	40名	7	¥3,850	5	12	19							6	13	20
	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		23		6	13
	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		23		6	13
	コアクロス	19:15～19:45	萩原 悟	1Fレッスンエリア	7名	10	¥5,500		12	19	26		2	9		23		6	13
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	6	13	20			3	10		31	7	14	21
	ボディパンプ30	12:15～12:45	榎本 きくみ	体育館	20名	12	¥6,600	6	13	20	27		3	10		24	31	7	14
	やさしいヨガ	13:00～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	11	¥6,050	6	13	20	27		3	10		24	31	7	21
	ボディコンバット45	14:15～15:00	大木 祥子	体育館	30名	11	¥6,050	6	13	20	27		3	10		24	31		14
	水中歩行 &アクアダンス	19:00～19:45	小堀 民子	プール	30名	7	¥3,850	6	13	20							7	14	21
木	水中歩行 &アクアダンス	11:00～11:45	平尾 恵子	プール	40名	8	¥4,400	7	14	21							1	8	15
	ボディパンプ30	12:15～12:45	萩原 悟	体育館	20名	11	¥6,050	7	14	21	28		4		18	25		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	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	12	19		2	9	16
	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	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	12	19		2	9	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	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5		19	26		2	9
	ピラティス	12:20～13:20	坂出 哲子	体育館	40名	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	12	19		2	9	16
	かんたんエアロ	13:35～14:35	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	12	19		2	9	16
	やさしいヨガ	14:50～15:50	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	1	8	15	22	29	5	12	19		2	9	16
	コアクロス	19:15～19:45	萩原 悟	1Fレッスンエリア	7名	11	¥6,050		8	15	22	29		12	19	26		2	9
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	10	¥5,500	2	9	16		30	6		20	27		3	10
	ヨガ	14:00～14:45	坂本 佳美	体育館	40名	12	¥6,600	2	9	16	23	30	6		20	27		3	10

※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。

※プールエリアの3ヶ月教室ですが、7/22～8/31は夏季一般開放期間のためございません。

川崎市民プラザ スポーツ問い合わせ

電話番号 044-857-8818