

2023年10月～12月 川崎市民プラザ

大人の3ヶ月教室

9月4日(月)9:00より
受付開始です！

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														
								10月				11月				12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	2		16	23			13	20	27			11	18	25	
	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	2		16	23			13	20	27			11	18	25	
火	ゆるから体操	9:30 ～10:30	仲島 誠一	セミナー ルーム	15名	10	¥5,500		10	17	24	31		14	21	28			12	19	26	
	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	10	¥5,500		10	17	24	31		14	21	28			12	19	26	
	ヨガ	12:15 ～13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	12	¥6,600	3	10	17	24	31		14	21	28		5	12	19	26	
	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	10	¥5,500		10	17	24	31		14	21	28			12	19	26	
	ボディパンプ45	13:30 ～14:15	榎本 きくみ	体育館	20名	12	¥6,600	3	10	17	24	31		14	21	28		5	12	19	26	
	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	3	10	17	24	31		14	21	28		5	12	19	26	
	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		10	17	24	31		14	21	28			12	19	26	
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	4	11	18					15	22	29	6	13	20		
	ボディパンプ30	12:15 ～12:45	萩原 悟	体育館	20名	9	¥4,950	4	11	18					15	22	29		13	20	27	
	やさしいヨガ	13:00 ～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	11	¥6,050	4	11	18	25		1		15	22	29		13	20	27	
	ボディコンバット45 ※15分のデクニッククラスあり	14:15 ～15:15	大木 祥子	体育館	30名	11	¥6,050	4	11	18	25		1		15	22	29	6	13	20		
木	ストレッチポール &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	10	¥5,500		12	19	26		2		16		30	7	14	21	28	
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	6	13	20	27				17	24		1	8	15	22	
	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	6	13	20	27				17	24		1	8	15	22	
	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	10	¥5,500	6	13	20	27				17	24		1	8	15	22	
	ピラティス	12:20 ～13:20	坂出 哲子	体育館	40名	10	¥5,500	6	13	20	27				17	24		1	8	15	22	
	かんたんエアロ	13:35 ～14:35	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	6	13	20	27				17	24		1	8	15	22	
	やさしいヨガ	14:50 ～15:50	坂出 哲子	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	萩原 悟	1Fレッスン エリア	8名	8	¥4,400		13	20	27				17	24			8	15	22	
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	7	14	21	28		4		18	25		2	9	16		
	ヨガ	14:00 ～14:45	坂本 佳美	体育館	40名	10	¥5,500	7	14	21			4		18	25		2	9	16	23	

※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。

川崎市民プラザ スポーツ問い合わせ

電話番号 044-857-8818

