

2024年4月～6月 川崎市民プラザ

# 大人の3ヶ月教室

3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															
								4月			5月			6月									
月	歩いてシェイプ	11:30 ～12:00	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	6名	10	¥5,500		8	15	22			13	20	27			3	10	17	24	
	ストレッチ	12:15 ～12:45	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	5名	10	¥5,500		8	15	22			13	20	27			3	10	17	24	
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		9	16	23	30			14	21	28				11	18	
	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		9	16	23	30			14	21	28				11	18	
	ヨガ	12:15 ～13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	12	¥6,600	2	9	16	23	30	7	14	21	28			4	11	18		
	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	9	¥4,950		9	16	23	30			14	21	28				11	18	
	ボディパンプ45	13:30 ～14:15	榎本 きくみ	体育館	20名	12	¥6,600	2	9	16	23	30	7	14	21	28			4	11	18		
	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	2	9	16	23	30	7	14	21	28			4	11	18		
	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		9	16	23	30			14	21	28				11	18	
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				17	24			8	15	22	29	5	12	19		
	ボディパンプ30	12:15 ～12:45	萩原 悟	体育館	20名	9	¥4,950		10	17	24			8	15	22	29				12	19	
	やさしいヨガ	13:00 ～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	11	¥6,050	3	10	17	24			1	8	15			29	5	12	19	
	ラテンエアロ	14:15 ～15:15	下村 敦子	体育館	30名	12	¥6,600	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19		
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	11	¥6,050		11	18	25			2	9	16	23	30	6	13	20		
	ボディコンバット30	12:15 ～12:45	萩原 悟	体育館	30名	9	¥4,950		11	18	25			9	16	23	30				13	20	
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	5	12	19	26			10	17			31	7	14	21		
	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	5	12	19	26			10	17			31	7	14	21		
	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	5	12	19	26			10	17	24			7	14	21		
	ピラティス	12:20 ～13:20	坂出 哲子	体育館	40名	10	¥5,500	5	12	19	26			10	17			31	7	14	21		
	かんたんエアロ	13:35 ～14:35	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	5	12	19	26			10	17			31	7	14	21		
	やさしいヨガ	14:50 ～15:50	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	5	12	19	26			10	17			31	7	14	21		
	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		12	19	26			10	17	24	31				14	21	
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	6	13	20				11	18	25				8	15	22	
	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	6	13	20	27			11	18	25			1		15	22	29

※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