

大人の3ヶ月教室

9月1日(木)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										
								10月			11月			12月				
月	ポールウォーキング	11:00～11:45	都築ポールウォーキング委員会	市民プラザ敷地内	15名	9	¥4,950	3	17	31	14	21	28	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	3	17	31	14	21	28	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	3	17	31	14	21	28	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	9	¥4,950		11	18	25		15	22	29	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	9	¥4,950		11	18	25		15	22	29	13	20	27
	ヨガ	12:15～13:00	市野瀬 美絵	体育館	30名	10	¥5,500	4	11	18	25		15	22	29	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	9	¥4,950		11	18	25		15	22	29	13	20	27
	ボディパンプ30	13:15～13:45	榎本 きくみ	体育館	20名	11	¥6,050	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20
	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	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20
	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		11	18	25	1	15	22	29	13	20	27
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		12	19	26	2	16	30	7	14	21	
	ボディパンプ30	12:15～12:45	榎本 きくみ	体育館	20名	10	¥5,500	5	12	19	26	2	16	30	7	14	21	
	やさしいヨガ	13:00～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	5	12	19	26	2	16	30	7	14	21	
	ボディコンバット45	14:15～15:00	大木 祥子	体育館	30名	8	¥4,400		12	26	2	16	30	7	14	21		
	水中歩行&アクアダンス	19:00～19:45	小堀 民子	プール	30名	10	¥5,500	5	12	19	26	2	16	30	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	10	¥5,500	6	13	20	27		17	24	1	8	15	22
	ボディパンプ30	12:15～12:45	萩原 悟	体育館	20名	9	¥4,950	6	13	20	27		17	24		8	15	22
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	7	14	21	28	4	18	25	2	9	23	
	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	10	¥5,500	7	14	21	28	4	18	25	2	9	23	
	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	7	14	21	28	4	18	25	2	9	23	
	ピラティス	12:20～13:20	坂出 哲子	体育館	40名	10	¥5,500	7	14	21	28	4	18	25	2	9	23	
	かんたんエアロ	13:35～14:35	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	7	14	21	28	4	18	25	2	9	23	
	やさしいヨガ	14:50～15:50	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	7	14	21	28	4	18	25	2	9	23	
	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	7	14	21	28	4	18	25		9	16	23
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	1	8	15	22	5	19	26	3	10	17	
	ヨガ	14:00～14:45	坂本 佳美	体育館	40名	10	¥5,500	1	8	15	22	5	19	26	3	10	17	

※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。
※水曜日のボディパンプ・ボディコンバットの担当は、決定次第告知いたします。
※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