

大人の3ヶ月教室

9月8日(月)9:00より
受付開始です！

登録制スクール。

参加費もと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。あらかじめご了承下さい。

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いただけません。

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	new やさしい筋トレ	11:15 ～12:00	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	6名	8	¥4,400		6		20	27				17		1	8	15	22	
	筋トレ&リズム体操	12:15 ～13:00	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	6名	8	¥4,400		6		20	27				17		1	8	15	22	
	ストレッチ	13:15 ～13:45	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	7名	8	¥4,400		6		20	27				17		1	8	15	22	
火	ゆるから体操	9:30 ～10:30	仲島 誠一	セミナールーム	15名	11	¥6,050		7	14	21	28		4		18	25	2	9	16	23	
	健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45 ～11:45	赤坂 泉	セミナールーム	17名	11	¥6,050		7	14	21	28		4		18	25	2	9	16	23	
	ヨガ	12:15 ～13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	10	¥5,500		7	14	21	28		4		18	25	2	9	16		
	アクア ウォーキング	12:30 ～13:15	赤坂 泉	プール	27名	11	¥6,050		7	14	21	28		4		18	25	2	9	16	23	
	ボディパンプ45	13:30 ～14:15	榎本 きくみ	体育館	20名	11	¥6,050		7	14	21	28		4		18	25	2	9	16	23	
	ボディバランス45	14:30 ～15:15	榎本 きくみ	体育館	30名	11	¥6,050		7	14	21	28		4		18	25	2	9	16	23	
	コアクロス	19:15 ～19:45	関 広夢	1Fレッスン エリア	6名	10	¥5,500		7	14	21			4		18	25	2	9	16	23	
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		8	15	22			5		19	26	3	10	17		
	やさしいヨガ	13:00 ～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	1	8	15	22	29		5		19	26	3	10	17	24	
	ラテンエアロ	14:15 ～15:15	下村 敦子	体育館	30名	12	¥6,600	1	8	15	22	29		5		19	26	3	10	17	24	
木	ストレッチ用ボール &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	12	¥6,600	2	9	16	23	30		6		20	27	4	11	18	25	
	リンパケアヨガ	14:45 ～15:45	市野瀬 美絵	1Fレッスン エリア	8名	10	¥5,500	2	9	16	23	30		6		20	27	4	11			
	燃焼系 リズムフィットネス	18:30 ～19:20	たまちゃん	セミナールーム	10名	9	¥4,950	2		16		30		6		20	27	4	11	18		
	リラックス ストレッチ	19:30 ～20:00	たまちゃん	セミナールーム	10名	9	¥4,950	2		16		30		6		20	27	4	11	18		
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	3	10	17	24	31		7		21	28	5	12	19	26	
	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	12	¥6,600	3	10	17	24	31		7		21	28	5	12	19	26	
	身体改善 &リフレッシュ	10:00 ～10:45	岩崎 真弓	1Fレッスン エリア	5名	10	¥5,500	3	10	17	24			7		21	28	5	12	19		
	ピラティス	12:20 ～13:20	坂出 哲子	体育館	40名	12	¥6,600	3	10	17	24	31		7		21	28	5	12	19	26	
	かんたんエアロ	13:35 ～14:35	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	3	10	17	24	31		7		21	28	5	12	19	26	
	やさしいヨガ	14:50 ～15:50	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	3	10	17	24	31		7		21	28	5	12	19	26	
	カポエイラ	19:15 ～20:00	坂本 優美	体育館	20名	10	¥5,500	3	10	17	24			7		21	28	5	12	19		
土	ストレッチ	13:15 ～13:45	トレーニングルーム スタッフ	1Fレッスン エリア	5名	8	¥4,400	4	11		25			8		22		6	13	20		
	背骨コンディ ショニング	14:00 ～14:45	花田 和子	体育館	40名	12	¥6,600	4	11	18	25		1	8		22	29	6	13	20	27	

※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下さい。

※期間中のお申込は、残回数×550円(税込)です。

ただし、1回分のご参加は、700円(税込)の体験料金です。

※お申し込みは、教室に登録するご本人様に限ります。

※安全面を考慮し、教室開始後5分以降の入場はご遠慮ください。

川崎市民プラザ スポーツ問い合わせ

電話番号 044-857-8818

大人の3ヶ月教室 持ち物リスト&おすすめプログラム

月曜	筋トレ&リズム体操	室内シューズ	木曜	ストレッチ用ポール&姿勢改善	室内シューズ
	ストレッチ	なし		燃焼系リズムフィットネス	室内シューズ
	やさしい筋トレ	室内シューズ		リンパケアヨガ	なし
火曜	ゆるから体操	室内シューズ	金曜	ストレッチ	なし
	健康体操	室内シューズ		健康体操	室内シューズ
	ヨガ	なし		ミニボール調整エクササイズ	室内シューズ
	アクアウォーキング	水着・タオル		身体改善&リフレッシュ	なし
	ボディパンプ45	室内シューズ		ピラティス	なし
	ボディバランス45	なし		かんたんエアロ	室内シューズ
	コアクロス	室内シューズ		やさしいヨガ	なし
水曜	からだリセット	室内シューズ	土曜	カポエイラ	なし
	やさしいヨガ	なし		ストレッチ	なし
	ラテンエアロ	室内シューズ		背骨コンディショニング	フェイスタオル

ゆるから体操	60歳以上向け。立っても座ってもできる簡単な空手の型を取り入れた体操です。
健康体操	60歳以上向け。身体のトレーニングだけでなく脳も鍛えて、健康増進を目指します。
ミニボール調整エクササイズ	ミニバランスボールを使用して、体幹を鍛えたり、ストレッチを行い身体をほぐします。
ピラティス	カラダの中心筋を鍛え均整のとれたボディを目指します。
かんたんエアロ	カラダを機能的に効率よく動かすことのできるトレーニングを行います。
ラテンエアロ	エアロにラテンの要素が加わる為、骨盤の回旋動作が入りウエスト周りのシェイプも期待!!
背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え、体調を改善するプログラムです。
身体改善&リフレッシュ	カラダを痛めない動かし方を身に付けます。
コアクロス	おなか周りを中心に鍛えて、体幹強化やウエストシェイプを目指します。
ストレッチ用ポール & 姿勢改善	ストレッチ用ポールを使用して、筋肉をほぐして身体のバランスを整えます。

