

大人の3ヶ月教室

3月9日(月)9:00より
受付開始です!



会員制スクール。
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。あらかじめご了承下さい。

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														
								4月				5月				6月						
月	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	11	¥6,050	6	13	20	27			11	18	25	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	11	¥6,050	6	13	20	27			11	18	25	1	8	15	22		
	やさしい筋トレ	9:40 ~10:25	赤坂 泉	セミナー ルーム	15名	11	¥6,050	7	14	21	28			12	19	26	2	9	16	23		
	健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:40 ~11:40	赤坂 泉	セミナー ルーム	17名	11	¥6,050	7	14	21	28			12	19	26	2	9	16	23		
	ヨガ	12:15 ~13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	11	¥6,050	7	14	21	28			12	19	26	2	9	16	23		
	アクア ウォーキング①	12:30 ~13:15	赤坂 泉	プール	27名	11	¥6,050	7	14	21	28			12	19	26	2	9	16	23		
	NEW! アクア ウォーキング②	13:45 ~14:30	赤坂 泉	プール	27名	11	¥6,050	7	14	21	28			12	19	26	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			12	19	26	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			12	19	26	2	9	16	23		
	コアクロス	19:15 ~19:45	酒井 優希	1Fレッスン エリア	6名	11	¥6,050	7	14	21	28			12	19	26	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			13	20	27	3	10	17				
	やさしいヨガ	13:00 ~14:00	坂出 哲子	体育館	30名	10	¥5,500	1	8	15	22			13		27	3	10	17	24		
	NEW! ラテンエアロ	14:15 ~15:15	下村 敦子	体育館	30名	11	¥6,050	1	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24		
木	体が硬い方のための ストレッチ	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	9	16	23	30			7	14	21	28	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	12	¥6,600	9	16	23	30			7	14	21	28	4	11	18	25	
	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	11	¥6,050	2		16	23			7	14	21	28	4	11	18	25	
	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	11	¥6,050	2		16	23			7	14	21	28	4	11	18	25	
	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			1	8	15		29	5	12	19	26
金	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			1	8	15		29	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				1	8	15	22		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			1	8	15		29	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			1	8	15		29	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			1	8	15		29	5	12	19	26
	カポエイラ	19:15 ~20:00	坂本 優美	体育館	20名	11	¥6,050	3	10	17	24			1	8	15	22		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	10	¥5,500	4	11	18	25			9	16	23		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	13	¥7,150	4	11	18	25			2	9	16	23	30	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。

※お申し込みは、教室に登録するご本人様に限りま。

※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。

※体育館側更衣室は教室開始15分前からご利用可能です。

プール側更衣室は教室開始30分前からご利用可能です。

(所定時間前入場はできません)

残りわずか!
レンタルロッカー受付中!
3か月 1,650円

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	体が硬い方のためのストレッチ	なし
	ストレッチ	なし		リンパケアヨガ	なし
				燃焼系リズムフィットネス	室内シューズ
火曜	やさしい筋トレ	室内シューズ	金曜	リラックスストレッチ	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 スイミングキャップ		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	室内シューズ		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

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。
体が硬い方のためのストレッチ	体が硬い方の筋肉をほぐして身体のバランスを整えます。



お問い合わせ

川崎市民プラザ スポーツフロント 044-857-8818