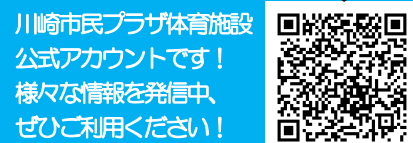


大人の3ヶ月教室



川崎市民プラザ体育施設
公式アカウントです!
様々な情報を発信中、
ぜひご利用ください!

★大人の3ヶ月教室とは・・・

3ヶ月ごとの登録制スクールで登録したレッスンだけの参加だからとってもリーズナブル!
3ヶ月ごとの申し込みだからちゃんと続いてカラダが元気に変わる!

何度でも! 体験1回 **700円**

※レッスンが定員の場合ご体験いただけません
※はじめて水泳教室は体験対象外です
※体づくり教室は体験1回限りとさせていただきます

6月15日(金)より
お申込開始!!
体育施設フロントにて直接お申込ください。
※先着順となります
※お申込者ご本人、又はご家族様に限らせていただきます
※お電話でのご予約はお受けしておりません

曜日	プログラム	時間	担当	場所	定員	回数	料金	実施予定日		
								7月	8月	9月
月	ポールウォーキング	11:00~11:45	ポールウォーキング認定コーチ	市民プラザ敷地内	15名	10回	5,400円	2 9 - 23 30	- 6 13 20 27	- 3 10 - -
火	ゆるから体操 (対象年齢60歳以上)	9:30~10:30	ゆるから体操指導員	セミナールーム	20名	10回	5,400円	- 10 17 24 31	- - 14 21 28	- - 11 18 25
	いきいきワクワク健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45~11:45	介護予防運動指導員	セミナールーム	20名	10回	7,000円	- 10 17 24 31	- - 14 21 28	- - 11 18 25
	体づくり教室	11:00~11:45	大塚 智也	トレーニングルーム	10名	13回	9,100円	3 10 17 24 31	- 7 14 21 28	- 4 11 18 25
	パワーラッシュ	12:15~12:45	荒井 亮哉	体育館	15名	13回	7,020円	3 10 17 24 31	- 7 14 21 28	- 4 11 18 25
	プールで筋トレ&アクアダンス	12:30~13:15	蓮 三恵	プール	40名	7回	3,780円	3 10 17 - -	- - - - -	- 4 11 18 25
	アクティブストレッチ	13:00~13:30	林 広太郎	体育館	30名	13回	7,020円	3 10 17 24 31	- 7 14 21 28	- 4 11 18 25
	気功	13:45~14:45	森谷 キミ子	体育館	30名	13回	7,020円	3 10 17 24 31	- 7 14 21 28	- 4 11 18 25
	水中歩行&アクアダンス	19:00~19:45	平尾 恵子	プール	30名	7回	3,780円	3 10 17 - -	- - - - -	- 4 11 18 25
	体づくり教室	19:15~20:00	林 広太郎	トレーニングルーム	10名	13回	9,100円	3 10 17 24 31	- 7 14 21 28	- 4 11 18 25
水	からだリセット	9:30~10:30	岩崎 真弓	セミナールーム	20名	10回	5,400円	- 11 18 25 -	- 8 15 22 29	- - 12 19 26
	かんたんボクシング	12:15~12:45	金秋 達哉	体育館	40名	13回	7,020円	4 11 18 25 -	1 8 15 22 29	- 5 12 19 26
	やさしいヨガ	13:00~14:00	坂出 哲子	体育館	30名	10回	5,400円	4 11 - 25 -	1 8 15 - 29	- 5 - 19 26
	アクティブストレッチ	14:15~14:45	岩崎 真弓	体育館	30名	13回	7,020円	4 11 18 25 -	1 8 15 22 29	- 5 12 19 26
	はじめて水泳教室	14:30~15:00	大塚 智也	プール	10名	7回	4,900円	4 11 18 - -	- - - - -	- 5 12 19 26
	水中歩行&アクアダンス	19:00~19:45	小堀 民子	プール	30名	7回	3,780円	4 11 18 - -	- - - - -	- 5 12 19 26
木	水中歩行&アクアダンス	11:00~11:45	平尾 恵子	プール	50名	7回	3,780円	5 12 19 - -	- - - - -	- 6 13 20 27
	キックシェイプ	12:15~12:45	林 広太郎	体育館	30名	13回	7,020円	5 12 19 26 -	2 9 16 23 30	- 6 13 20 27
	はじめて水泳教室	13:00~13:30	金秋 達哉	プール	10名	7回	4,900円	5 12 19 - -	- - - - -	- 6 13 20 27
金	いきいきワクワク健康体操 (対象年齢60歳以上)	9:30~10:30	介護予防運動指導員	セミナールーム	20名	11回	7,700円	6 13 * 20 27 -	3 10 17 24 -	- 7 14 - 28
	いきいきワクワク健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45~11:45	介護予防運動指導員	セミナールーム	20名	11回	7,700円	6 13 20 27 -	3 10 17 24 -	- 7 14 - 28
	体づくり教室	11:00~11:45	寺尾 善自	トレーニングルーム	10名	11回	7,700円	6 13 20 27 -	3 10 17 24 -	- 7 14 21 -
	ピラティス	12:30~13:30	坂出 哲子	体育館	40名	11回	5,940円	6 13 20 27 -	3 10 17 24 -	- 7 14 - 28
	カラダすっきり健康体操	13:45~14:45	坂出 哲子	体育館	30名	11回	5,940円	6 13 20 27 -	3 10 17 24 -	- 7 14 - 28
	やさしいヨガ	15:00~16:00	坂出 哲子	体育館	30名	11回	5,940円	6 13 20 27 -	3 10 17 24 -	- 7 14 - 28
	ウォーターラッシュ	19:00~19:30	金秋 達哉	プール	30名	7回	3,780円	6 13 20 - -	- - - - -	- 7 14 21 28
土	ポールウォーキング	13:00~13:45	ポールウォーキング認定コーチ	市民プラザ敷地内	15名	11回	5,940円	7 14 21 28 -	4 - - 25 -	1 8 15 22 29

7/20(金) いきいきワクワク健康体操はB2・B3会議室で行います

月土 ポールウォーキング

スキーのストックに似たウォーキング専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。

上半身や肩甲骨も積極的に動かすので全身運動に。カラダの回旋運動により、お腹まわりもシェイプアップ。4点支持により、膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながら参加できます。

<必要なもの>

運動しやすい服装とシューズ・タオル・飲み物・帽子(夏季)・手袋(冬季)



火 パワーラッシュ

聞きなじみのあるヒット曲に合わせてリズムカルにバーベルを上下させたり腹筋をしたりするプログラムがパワーラッシュです。

インストラクターの指導のもと楽しく筋力トレーニングを行います。

動きや鍛える部位も随時変わるので飽きることなく、全体的に筋肉を鍛えることができます。

<必要なもの>

運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル

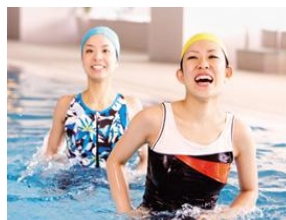


火 プールで筋トレ&アクアダンス

プールの中でエアロビクスダンスを行うアクアダンスです。音に合わせて動き続けることで楽しく運動ができます。また水の中で行う運動なので、浮力や水圧の効果で膝や腰への負担が少ない状態での運動ができます。脂肪燃焼や基礎体力アップなどの効果はもちろん、このレッスンでは水中で無理なく出来る筋トレも行いますので、同時に体の引き締め効果も期待できます。

<必要なもの>

水着・スイミングキャップ・タオル



火 気功

中国に4000年以上も昔から伝わる伝統的な自己鍛錬法を学ぶプログラム。

生命のエネルギー源である「気」を調整することで、免疫力、治癒力、調整力を高め、心身ともに元気になることを目的としています。

<必要なもの>

運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル

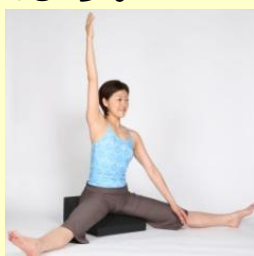


火水 アクティブストレッチ オススメ!!

体をコンディショニングするイメージの強いストレッチに、スピードやリズムをプラスした新感覚ストレッチ。「アクティブストレッチ」では、骨盤の正しい角度を体現する為に「フレックスクッション」を導入。20度という計算された傾斜が、骨盤を理想の角度に立たせ、股関節のクセを調整して、本来の柔軟性を取り戻すサポートをしてくれます。

<必要なもの>

運動しやすい服装・タオル



火水木 水中歩行&アクアダンス

プールの中でエアロビクスダンスを行うアクアダンスです。音楽に合わせて体を動かすので楽しく運動ができます。水の浮力や水圧の効果で、膝や腰への負担が少ない状態での運動ができるため、効果的に体力アップ、脂肪燃焼が期待できます。水中ウォーキングなども行いますので、足腰などの強化も同時に行えます。

<必要なもの>

水着・スイミングキャップ・タオル



水 からだリセット オススメ!!

「手軽・気軽・身軽」にできるかんたんな体操を行い、日々の活動量の低下によるカラダの不調からの開放や姿勢の改善を行います。また同時に脳を活性化させる運動も行いますので、幅広い方がご参加いただけるプログラムとなっています。

<必要なもの>

運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



水 かんたんボクシング

ボクシングのシンプルな動きを使い、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、ストレス解消にはもってこいのレッスンです。脂肪燃焼や足腰の強化はもちろん、体をねじってパンチ動作を行うので、二の腕や脇腹などの引き締め効果も期待できます。

<必要なもの>

運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



水金 やさしいヨガ

かんたんなヨガのポーズをゆっくりとっていきます。体の歪みの矯正、柔軟性や基礎体力向上などの効果があります。体の歪みが解消し、体が引き締まり美しいボディラインを手に入れられるのはもちろんのこと、活気に満ち前向きでおだやかな気持ちを得られることなどが期待できます。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・タオル



木 キックシェイプ

キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラスです。パンチだけでなくキック動作も行う事で、脂肪燃焼や心肺機能向上の効果が期待できます。短時間で効果的にシェイプアップしたい方にオススメです。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



金 ピラティス

体幹部分をしっかり意識し、呼吸や体の動き、体の奥深くにある筋肉（コアの筋肉）を意識しながら体を動かします。体の中心に”芯”が1本通ったようなきれいな骨格を維持することが可能になり、骨盤の歪みが改善され、姿勢の悪さ、疲れやすさや肩こりなどを解消する効果も期待できます。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・タオル



金 カラダすっきり健康体操

音に合わせて楽しく体を動かす「エアロビクスダンス」、体を機能的に動かす為のトレーニング、骨盤調整体操の3つを行うレッスンです。基礎体力をつけたい方、脂肪をとにかく燃やしたい方、バランスの良いボディラインを目指す方にオススメです。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



金 ウォーターラッシュ

ボクシングや空手、少林寺など格闘技のかんたんな動きを水の中で音に合わせて楽しんで動くレッスンです。インストラクターに合わせてパンチやキックをしていると、ストレスもどこかへ飛んでいってしまいます。水の中で行う運動なので、浮力や水圧の効果で、膝や腰の負担が少ない状態で筋力アップや脂肪燃焼の効果も期待できます。

＜必要なもの＞
水着・スイミングキャップ・タオル



check!! 体験料金1レッスン **700円**

何度でも体験でご参加できます!

※レッスン当日体育施設フロントにて受付します
※レッスンが定員の場合はご体験いただけません
※体力づくり教室の体験は1回限りとさせていただきます
※はじめて水泳教室は体験対象外です



火金 ゆるから体操 お入り!! ※60歳以上の方向け

ゆるやかな空手の型の動きを取り入れた、立っても、着座でも、杖をついていてもできるかんたんな体操です。効率的に「身体を使う」「刺激を与える」ことで、認知症の防止、転倒防止、健康維持等につなげていきます。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



火金 いきいきワクワク健康体操

※60歳以上の方向け

介護予防運動指導員など有資格者による健康づくり体操教室です。毎日いきいきと、楽しく過ごすために、だれでもできるような簡単な体操を行います。運動を続ける事で転倒防止・日常生活動作をスムーズに行えるようになることを目指します。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



火金 体力づくり教室 ※体験お1人様1回まで

全身のストレッチやかんたんな筋力トレーニングなど、基礎体力を上げる為のトレーニングを行います。運動習慣をつけ体力をベースアップさせ、今より快適な毎日を送ってみませんか。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



水木 はじめて水泳教室 ※体験対象外

顔つけから始め、浮き方、立ち方など基本の基本から行い、けのび、バタ足までをしっかりといてねいに練習します。まったく泳げない、水が苦手とされている方でもゆっくりしていきます。

＜必要なもの＞
水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル

