

大人の  
3ヶ月教室

# 体験レッスン

3ヶ月の登録制スクール『大人の3ヶ月教室』が  
**1レッスン700円**で**何度でも**ご体験いただけます!!



- ★体験をしてみたい
- ★時間に都合の良い時だけ参加したい
- ★いつものトレーニングとは違う刺激がほしい

はじめてでも安心して  
ご参加いただけます!!



## << 対象レッスン >>

※日時やレッスン内容については別紙をご確認ください

水中歩行&アクアダンス		プールで筋トレ&アクアダンス	
ウォーターラッシュ		はじめて水泳教室	※顔付けなどの基礎練習です
スリムボクシング		キックシェイプ	
パワーラッシュ		カラダすっきり健康体操	
姿勢改善ストレッチ		やさしいヨガ	
ピラティス		気功	
メリハリBODY		体力づくり教室	
からだリセット		ポールウォーキング	
いきいきワクワク健康体操		ゆるから体操	

**申込  
方法**

ご希望レッスンの開始15分前までに、  
体育施設フロントにて直接お申し込みください。

※先着順となります ※お電話でのご予約はお受けしていません ※レッスンが定員の場合ご体験いただけません

お問い合わせ 川崎市民プラザ体育施設 TEL044-857-8818