

# 夏のイベントレッスン!!

川崎市民プラザ体育施設フロントで直接お申込ください

※定員になり次第締め切りとなります ※お電話での受付は致しておりません ※レッスンのご参加は高校生以上の方のみとさせていただきます

当日参加もできます!! 700円/1回

お気軽にお問い合わせください  
TEL: 044-857-8818

## カラダの調子を整える月曜日

～お腹・お尻～

### メリハリBODY

お腹とお尻を引き締めメリハリのあるボディーラインを目指します

時間：9:30～10:00

料金：2,160円（全4回）

日程(月)

7/30

8/6・20・27

### アクティブ ストレッチ

フレックスクッションを使う  
新感覚のストレッチ!!

時間：10:15～10:45

料金：2,160円（全4回）

**得** 月曜両レッスン同時お申込で4,000円でご参加できます!!



## しっかり汗をかいてストレス発散の土曜日

### キックシェイプ+

格闘技の動きを楽しむレッスン。  
2名の担当で行いますので、  
さらに楽しくストレス発散!!

時間：12:10～12:45

料金：2,160円（全4回）

日程(土)

7/28

8/4・18・25

### パワーラッシュ45

聴いた事があるヒット曲にのり、  
楽しく筋トレを行います。  
重量も1キロから調整可能です!

時間：13:00～13:45

料金：2,160円（全4回）

**得** 土曜両レッスン同時お申込で4,000円でご参加できます!!