



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**
※レッスンは定員の場合ご体験いただけません

3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いません

曜日	プログラム	時間	担当	場所	定員	回数	料金	実施予定日		
								4月	5月	6月
月	ポールウォーキング	11:00 ~ 11:45	林 広太郎	市民プラザ敷地内	15名	11回	5,940円	1 8 15 22 -	- 13 20 27 -	- 3 10 17 24
	基礎から始める筋力トレーニング	12:15 ~ 13:00	大塚 智也	トレーニングルーム	10名	11回	5,940円	1 8 15 22 -	- 13 20 27 -	- 3 10 17 24
NEW	ゆるから体操 (対象年齢80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	9回	4,860円	- 9 16 23 -	- 14 21 28 -	- - 11 18 25
	いきいきワクワク健康体操 (対象年齢80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	9回	5,760円	- 9 16 23 -	- 14 21 28 -	- - 11 18 25
NEW	スリムボクシング	12:15 ~ 13:00	荒井 亮哉	体育館	30名	12回	6,480円	2 9 16 23 -	7 14 21 28 -	- 4 11 18 25
火	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	12回	6,480円	2 9 16 23 -	7 14 21 28 -	- 4 11 18 25
	姿勢改善ストレッチ	13:15 ~ 13:45	林 広太郎	体育館	30名	12回	6,480円	2 9 16 23 -	7 14 21 28 -	- 4 11 18 25
NEW	気功	14:00 ~ 15:00	森谷 キミ子	体育館	30名	12回	6,480円	2 9 16 23 -	7 14 21 28 -	- 4 11 18 25
	ウォーターラッシュ	19:15 ~ 19:45	荒井 亮哉	プール	30名	12回	6,480円	2 9 16 23 -	7 14 21 28 -	- 4 11 18 25
NEW	身体改善&リフレッシュ	19:15 ~ 20:00	林 広太郎	トレーニングルーム	10名	12回	6,480円	2 9 16 23 -	7 14 21 28 -	- 4 11 18 25
水	からだリセット	10:45 ~ 11:45	岩崎 真弓	セミナールーム	20名	9回	4,860円	- 10 17 24 -	- - 15 22 29 -	- - 12 19 26
	パワーラッシュ	12:15 ~ 12:45	金秋 達哉	体育館	15名	12回	6,480円	3 10 17 24 -	- 8 15 22 29 -	- 5 12 19 26
NEW	やさしいヨガ	13:00 ~ 14:00	坂出 哲子	体育館	30名	10回	5,400円	3 10 17 24 -	- 8 - 22 29 -	- - 12 19 26
	美カラテFit	14:15 ~ 15:00	金秋 達哉	体育館	30名	12回	6,480円	3 10 17 24 -	- 8 15 22 29 -	- 5 12 19 26
木	水中歩行&アクアダンス	19:00 ~ 19:45	小堀 民子	プール	30名	11回	5,940円	3 10 17 24 -	- 8 15 22 29 -	- 5 12 - 26
	水中歩行&アクアダンス	11:00 ~ 11:45	平尾 恵子	プール	40名	10回	5,400円	4 11 18 25 -	- 9 16 23 -	- 6 13 - 27
NEW	パワーラッシュ	12:15 ~ 12:45	林 広太郎	体育館	15名	11回	5,940円	4 11 18 25 -	- 9 16 23 -	- 6 13 20 27
NEW	はじめて水泳教室	13:00 ~ 13:30	志村 宗久	プール	10名	10回	6,400円	4 11 18 25 -	- 9 16 23 -	- 6 13 - 27
	いきいきワクワク健康体操 (対象年齢80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	10回	6,400円	5 12 19 26 -	- 10 - 24 31 -	- - 14 21 28
NEW	いきいきワクワク健康体操 (対象年齢80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	6,400円	5 12 19 26 -	- 10 - 24 31 -	- - 14 21 28
	身体改善&リフレッシュ	11:00 ~ 11:45	岩崎 真弓	トレーニングルーム	10名	12回	6,480円	5 12 19 26 -	- 10 17 24 31 -	- 7 14 21 28
金	ピラティス	12:30 ~ 13:30	坂出 哲子	体育館	40名	10回	5,400円	5 12 19 26 -	- 10 - 24 31 -	- - 14 21 28
	かんたんエアロ ※旧:カラダすっきり健康体操	13:45 ~ 14:45	坂出 哲子	体育館	30名	10回	5,400円	5 12 19 26 -	- 10 - 24 31 -	- - 14 21 28
NEW	やさしいヨガ	15:00 ~ 16:00	坂出 哲子	体育館	30名	10回	5,400円	5 12 19 26 -	- 10 - 24 31 -	- - 14 21 28
	ウォーターラッシュ	19:00 ~ 19:30	金秋 達哉	プール	30名	11回	5,940円	5 12 19 26 -	- 10 17 24 31 -	- 7 14 - 28
土	姿勢改善ストレッチ	13:15 ~ 13:45	金秋 達哉	トレーニングルーム	15名	12回	6,480円	6 13 20 27 -	- 11 18 25 -	- 1 8 15 22 29
	ファイティングラッシュ	14:00 ~ 14:30	金秋 達哉	体育館	30回	12回	6,480円	6 13 20 27 -	- 11 18 25 -	- 1 8 15 22 29

※インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください

ピックアッププログラム

2019年度

4~6月

美カラテFit

体育館

カラテの型を基本にした新しいエクササイズ。
最新のレッスンです、どうぞお楽しみください！



ファイティングラッシュ

体育館

ボクシング、カラテ、少林寺など格闘技のシンプルな動きをカッコよく行うエンターテイメント性溢れるレッスンです。



スリムボクシング

体育館

音楽に合わせてかんたんなボクシングの技をコンビネーションにして動きます。



ウォーターラッシュ

プール

音楽に合わせてボクシングやカラテといった格闘技の動きを行います。



基礎から始める筋カトレーニング

トレーニング
ルーム

カラダのクセを改善し、弱っている筋肉を鍛えることで快適な日常生活を目指します。



パワーラッシュ

体育館

リズムカルにバーベルを上下させたり腹筋をしったりするプログラムです。指導のもと楽しく筋カトレーニングを行います。



※必要なものは各会場に合わせてご持参をお願いいたします。

人気の定番プログラム

プール

<必要なもの> 水着、スイミングキャップ、タオル

プールで筋トレ&アクアダンス

火

音楽に合わせて引き締め効果の高い有酸素運動と筋コンディショニングを行います。

水中歩行&アクアダンス

水/木

音楽に合わせて基礎体力の向上、脂肪燃焼を期待できる有酸素運動です。

はじめて水泳教室

木

顔つけ、浮き方、立ち方など基本の基本から行い、バタ足までを丁寧に練習します。

セミナールーム

<必要なもの> 運動しやすい服装、室内用シューズ、タオル

ゆるから体操

火

60歳以上向け。立っても座ってもできるかんたんなカラテの型を取り入れた体操です。

いきいきワクワク健康体操

火/金

60歳以上向け。毎日をいきいき過ごすために、誰でもできるような体操を行います。

からだリセット

水

活動量の低下による不調からの解放や姿勢の改善を行うかんたんな体操です。

体育館

<必要なもの> 運動しやすい服装、室内用シューズ、タオル

姿勢改善ストレッチ

火/土

カラダが以前より柔らかくなったと好評の、クッションと音楽を使ったストレッチです。

気功

火

生命エネルギーの「氣」を調整することで、心身ともに元気になることを目的とします。

ピラティス

金

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

金

カラダを機能的に効率よく動かすことができるトレーニングを行います。

やさしいヨガ

金/水

かんたんなヨガのポーズを行い、心とカラダのバランスを整えます。

トレーニングルーム

<必要なもの> 運動しやすい服装、室内用シューズ、タオル

身体改善&リフレッシュ

火/金

カラダを痛めない動かし方を身に付けます。

市民プラザ敷地内

<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）、防寒具（冬）

ポールウォーキング

月

ストックを使い普段より大きな一歩を踏み出すことで効率的な歩行を行います。