

2024年7月～9月 川崎市民プラザ

大人の3ヶ月教室

6月10日(月)9:00より
受付開始です!



登録制スクール。
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頂けません。

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														
								7月				8月				9月						
月	NEW 筋トレ&リズム体操	12:15 ~13:00	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	5名	10	¥5,500	1	8		22	29	5		19	26		2	9		30	
	ストレッチ	13:15 ~13:45	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	5名	10	¥5,500	1	8		22	29	5		19	26		2	9		30	
火	ゆるから体操	9:30 ~10:30	仲島 誠一	セミナー ルーム	15名	8	¥4,400			9	16	23	30		13	20				10	17	
	健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45 ~11:45	萩原 悟	セミナー ルーム	15名	8	¥4,400			9	16	23	30		13	20				10	17	
	ヨガ	12:15 ~13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	12	¥6,600	2	9	16	23	30	6	13	20			3	10	17	24	
	脂肪パイパイ& 水中ウォーキング	12:30 ~13:15	萩原 悟	プール	40名	5	¥2,750			9	16									10	17	24
	ボディパンプ45	13:30 ~14:15	榎本 きくみ	体育館	20名	11	¥6,050	2	9	16	23	30	6		20				3	10	17	24
	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	2	9	16	23	30	6		20				3	10	17	24
	コアクロス	19:15 ~19:45	萩原 悟	1Fレッスン エリア	8名	9	¥4,950			9	16	23	30		13	20				10	17	24
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	3	10	17				7		21	28			11	18	25
	ボディパンプ30	12:15 ~12:45	萩原 悟	体育館	20名	10	¥5,500			10	17	24	31		14	21	28			11	18	25
	やさしいヨガ	13:00 ~14:00	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	3	10	17		31	7	14	21	28			4	11	18	25
	ラテンエアロ	14:15 ~15:15	下村 敦子	体育館	30名	13	¥7,150	3	10	17	24	31	7	14	21	28			4	11	18	25
木	ストレッチポール &姿勢改善	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	13	¥7,150	4	11	18	25			1	8	15	22	29	5	12	19	26
	ボディコンバット30	12:15 ~12:45	萩原 悟	体育館	30名	10	¥5,500			11	18	25			8	15	22	29		12	19	26
金	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	5	12	19	26			2		16	23	30	6	13	20	27
	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	5	12	19	26			2		16	23	30	6	13	20	27
	身体改善 &リフレッシュ	11:00 ~11:45	岩崎 真弓	1Fレッスン エリア	5名	10	¥5,500	5	12	19				2	9		23	30	6	13	20	
	ピラティス	12:20 ~13:20	坂出 哲子	体育館	40名	12	¥6,600	5	12	19	26			2		16	23	30	6	13	20	27
	かんたんエアロ	13:35 ~14:35	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	5	12	19	26			2		16	23	30	6	13	20	27
	やさしいヨガ	14:50 ~15:50	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	5	12	19	26			2		16	23	30	6	13	20	27
	コアクロス	19:15 ~19:45	萩原 悟	1Fレッスン エリア	8名	10	¥5,500			12	19	26			9	16	23	30		13	20	27
土	ストレッチ	13:15 ~13:45	松川 未央子	1Fレッスン エリア	5名	10	¥5,500	6	13	20				3	10	17		31	7	14	21	
	背骨コンディ ショニング	14:00 ~14:45	花田 和子	体育館	40名	12	¥6,600	6	13	20	27			3	10		24	31	7	14	21	28

※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。
ただし、最終回1回分のご参加は、700円(税込)の体験料金です。
※7/23~8/31の間は、プール個人開放のため、教室は行いません。

川崎市民プラザ スポーツ問い合わせ
電話番号 044-857-8818

大人の3ヶ月教室

お薦めプログラム！！

月曜	筋トレ&リズム体操 (1Fレッスンエリア)	バーベルなどの道具を使い、簡単な筋力トレーニングと音楽に合わせた緩やかなリズム体操で全身の血行を促進します!
水曜	ラテンエアロ (体育館)	ラテン音楽に合わせてラテンの要素が加わったエアロビクスです。骨盤の回旋運動を取り入れ、体幹部の強化・引き締めを目指しましょう!!
木曜	ボディコンバット30 (体育館)	最新or大ヒットした音楽に合わせて、格闘技の要素をベースにした動きを行うクラスです。楽しく、ストレス解消したい方にオススメです☆
土曜	背骨 コンディショニング (体育館)	背骨の歪みを整え、体調を改善するプログラムです。セルフコンディショニングを身に付けて身体を整えていきましょう!!



初めての方でも、安心してご参加いただけるプログラムです。

特に導入時からご参加されると、より安心です😊

プログラムに参加して、楽しくリフレッシュしませんか？

