

大人の3ヶ月教室

9月16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いただけません。

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														
								10月			11月			12月								
月	筋トレ&リズム体操	12:15 ~13:00	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	6名	10	¥5,500	7		21	28			11	18	25			2	9	16	23
	ストレッチ	13:15 ~13:45	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	6名	10	¥5,500	7		21	28			11	18	25			2	9	16	23
火	ゆるから体操	9:30 ~10:30	仲島 誠一	セミナー ルーム	15名	10	¥5,500		8	15	22	29		12	19	26				10	17	24
	健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45 ~11:45	赤坂 泉	セミナー ルーム	15名	9	¥4,950		8	15	29			12	19	26				10	17	24
	ヨガ	12:15 ~13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	11	¥6,050	1	8	15	22	29		12	19	26			3	10	17	
	脂肪バイバイ& 水中ウォーキング	12:30 ~13:15	赤坂 泉	プール	40名	9	¥4,950		8	15	29			12	19	26				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		8	15	22	29		12	19	26			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		8	15	22	29		12	19	26			3	10	17	24
	コアクロス	19:15 ~19:45	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	8名	9	¥4,950		8	15	29			12	19	26				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		9	16	23			13	20	27			4	11	18	
	ボディパンプ30	12:15 ~12:45	萩原 悟	体育館	20名			担当者の都合により中止となります。														
	やさしいヨガ	13:00 ~14:00	坂出 哲子	体育館	30名	12	¥6,600	2	9	16	23	30		13	20	27			4	11	18	25
	ラテンエアロ	14:15 ~15:15	下村 敦子	体育館	30名	12	¥6,600	2	9	16	23	30		13	20	27			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	12	¥6,600	3	10	17	24	31		14	21	28			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			担当者の都合により中止となります。														
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	4	11	18	25		1	15	22	29	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	4	11	18	25		1	15	22	29	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	4	11	18	25		1	15	22			6	13	20		
	ピラティス	12:20 ~13:20	坂出 哲子	体育館	40名	12	¥6,600	4	11	18	25		1	15	22	29	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	4	11	18	25		1	15	22	29	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	4	11	18	25		1	15	22	29	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			担当者の都合により中止となります。														
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	9	¥4,950	5		19	26		2	16		30	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	11	¥6,050	5	12	19	26		2	16		30	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、1回分のご参加は、700円(税込)の体験料金です。

※お申し込みは、教室に登録するご本人様に限りません。

※安全面を考慮し、教室開始後5分以降の入場はご遠慮ください。

川崎市民プラザ スポーツ問い合わせ
電話番号 044-857-8818