

2025年4月～6月 川崎市民プラザ

大人の3ヶ月教室

3月17日(月)9:00より
受付開始です！



登録制スクール。
参加費もと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。あらかじめご了承ください。

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														
								4月				5月				6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	7名	11	¥6,050	7	14	21	28			12	19	26		2	9		23	30
	ストレッチ	13:15 ～13:45	赤坂 泉	1Fレッスン エリア	7名	11	¥6,050	7	14	21	28			12	19	26		2	9		23	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		8	15	22			13	20	27			10	17		
	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	17名	10	¥5,500	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17		
	ヨガ	12:15 ～13:15	市野瀬 美絵	体育館	30名	10	¥5,500	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17		
	アクア ウォーキング	12:30 ～13:15	赤坂 泉	プール	40名	10	¥5,500	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17		
	ボディパンプ45	13:30 ～14:15	榎本 きくみ	体育館	20名	10	¥5,500	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17		
	ボディバランス45	14:30 ～15:15	榎本 きくみ	体育館	30名	10	¥5,500	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17		
	コアクロス	19:15 ～19:45	鈴木 爽元	1Fレッスン エリア	8名	10	¥5,500	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17		
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	10	¥5,500	2	9	16	23		7	14	21			4	11	18		
	やさしいヨガ	13:00 ～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	11	¥6,050	2	9	16	23		7	14	21	28		4	11	18		
	ラテンエアロ	14:15 ～15:15	下村 敦子	体育館	30名	11	¥6,050	2	9	16	23		7	14	21	28		4	11	18		
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		1	8	15	22	29	5	12	19		
	燃焼プログラム	18:15 ～19:00	野本 珠江	セミナー ルーム	10名	9	¥4,950	3		17	24			8	15	22		5	12		26	
	ストレッチ	19:10 ～19:40	野本 珠江	セミナー ルーム	10名	9	¥4,950	3		17	24			8	15	22		5	12		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	4	11	18	25		2	9	16		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	4	11	18	25		2	9	16		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	4	11	18	25			9	16	23		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		2	9	16		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	4	11	18	25		2	9	16		30	6	13	20	27	
	やさしいヨガ	14:50 ～15:50	坂出 哲子 担当者変更	体育館	30名	12	¥6,600	4	11	18	25		2	9	16		30	6	13	20	27	
土	ストレッチ	13:15 ～13:45	トレーニングルーム スタッフ	1Fレッスン エリア	5名	9	¥4,950	5	12	19				10	17	24		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		12	19	26			10	17	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ください。
※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す。
※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