

健康・体力づくり

スポーツ教室



体力に自信のある方もない方も、一緒に爽やかな汗をかき、友達の輪を広げませんか。初めての方も安心してご参加いただけます。



筋力アップトレーニング



ストレッチ&ヨガ



ピラティス

【科目・コース】

ストレッチ & ヨガ	月	9 : 30 ~ 10 : 30	9 / 3 ~ 11 / 26
エアロビクス	月	11 : 00 ~ 12 : 00	9 / 3 ~ 12 / 10
ヨーガ A	火	13 : 30 ~ 15 : 00	9 / 4 ~ 11 / 27
ヨーガ B		15 : 15 ~ 16 : 45	9 / 4 ~ 11 / 27
気功太極拳	火	10 : 00 ~ 11 : 30	9 / 4 ~ 11 / 20
	水	13 : 15 ~ 14 : 45	9 / 5 ~ 11 / 21
保育付 ピラティス	水	9 : 30 ~ 10 : 30	9 / 5 ~ 11 / 21
骨盤エクササイズ	水	10 : 45 ~ 11 : 45	9 / 5 ~ 11 / 21
ストレッチ健康体操	水	15 : 15 ~ 16 : 15	9 / 5 ~ 11 / 28
フラダンス	木	9 : 45 ~ 10 : 45	9 / 6 ~ 11 / 22
保育付 ZUMBA	金	9 : 30 ~ 10 : 30	9 / 7 ~ 11 / 30
ストレッチ & リズム	金	9 : 45 ~ 10 : 45	9 / 7 ~ 11 / 30
筋力アップトレーニング	金	13 : 30 ~ 14 : 30	9 / 7 ~ 11 / 30



会場 川崎市生涯学習プラザ

〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28-41

Tel 044(733)5894 Fax 044(733)6697

主催 公益財団法人 川崎市生涯学習財団

ホムン - ジ http://www.kpal.or.jp

ストレッチ&ヨガ

月曜日 9:30~10:30 全10回

会場: 203 活動室

受講料: 7,280円

講師: 菅原 千草 (ヨガインストラクター)

日程: 9/3・10 10/1・15・22・29
11/5・12・19・26

定員: 30名

- ★身体をほぐし歪みを矯正する運動と、筋力を強化する運動を組み合わせ、バランスのとれた身体を作りましょう。
- ★どの年代の方も参加できます。

エアロビクス教室

定員: 40名

月曜日 11:00~12:00 全12回

会場: 402 フィットネスルーム

受講料: 8,710円

講師: 日置 由紀子 (スポーツインストラクター)

日程: 9/3・10 10/1・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10

- ★ウォーキングやストレッチを中心とした初級エアロビクスクラスです。
- ★日ごろの運動不足解消。生活習慣病・腰痛・肩こり等の予防、改善に効果大です。
- ★むずかしいことはありません。いっしょに体を動かしましょう!!

ヨーガ教室

定員: 各コース45名

火曜日

Aコース 13:30~15:00 全12回

Bコース 15:15~16:45 全12回

会場: 402 フィットネスルーム

受講料: 8,710円

講師: 剣持 和子 (ヨーガインストラクター)

日程: 9/4・11・18・25 10/2・9・16・30
11/6・13・20・27

- ★A・Bコースとも同じカリキュラムです。
- ★古い歴史をもつヨーガは、人気の高い健康法のひとつです。ポーズといわれる肉体的な操作によって、深い瞑想へ至るための柔軟強健で清浄な心身をつくりだしていきます。
- ★毎回、準備運動から始め、太陽礼拝、さまざまなポーズや呼吸法の練習、瞑想などを繰り返しながら深く自分自身と向きあい、自分らしく生きることを追求していきます。

気功太極拳教室

定員: (火曜コース) 40名、(水曜コース) 25名

火曜コース 10:00~11:30 全12回

水曜コース 13:15~14:45 全12回

会場: 火曜コース 402 フィットネスルーム

水曜コース 203 活動室

受講料: 8,710円

講師: 小机 實 (楊名時太極拳 師範)

日程: 火曜コース 9/4・11・18・25
10/2・9・16・23・30
11/6・13・20

- ★両日とも同じカリキュラムで、楊名時の八段錦と24式太極拳をマスターします。
- ★静かで、柔らかな動きでまとめた気功太極拳…年齢を問わず、だれでも、どこでも、いつでもできるのが魅力です。初心者でも大丈夫、講師がわかりやすく指導します。

水曜コース 9/5・12・19・26

10/3・10・17・24・31

11/7・14・21

ピラティス教室

保育つき

定員: 28名 (保育定員10名)

水曜日 9:30~10:30

全12回

会場: 203 活動室

受講料: 8,710円 (保育料 お子さま1名 6,800円)

講師: 三上 香淑 (フィットネスインストラクター)

日程: 9/5・12・19・26 10/3・10・17・24・31
11/7・14・21

- ★日頃無意識に動かしている身体の偏りや歪みを体幹から修正し安定させます。身体の軸を整えることで手足のしなやかな動きを導きます。

※受講料には、保険料が含まれます。

※保育付教室について

保育対象は、満1~3歳のお子さまです。新規の方は、保育説明会 (8月22日 (水) 10時~10時30分) にご出席ください。申込み多数の場合は、抽選となります。

骨盤エクササイズ教室

定員：28名

水曜日 10:45~11:45 全12回

会場：203活動室

受講料：8,710円

講師：三上 香淑（フィットネスインストラクター）

日程：9/5・12・19・26 10/3・10・17・24・31
11/7・14・21

★骨盤の歪みは顔の歪みにつながると言われています。骨盤の歪みを改善し骨盤美人を目指しましょう。腰痛、肩こりの症状も改善していきます。

ストレッチ健康体操教室

定員：25名

水曜日 15:15~16:15 全12回

会場：203活動室

受講料：8,710円

講師：澤井 純子（健康運動指導士）

日程：9/5・12・19・26 10/3・10・17・24
11/7・14・21・28

★ストレッチと簡単なリズム体操で身体の凝りをほぐします。美しい姿勢を学び、ソフティボールを使い筋力もつけます。肩こり解消・腰痛予防にもなります。

たのしいフラダンス教室

定員：25名

木曜日 9:45~10:45 全12回

会場：203活動室

受講料：8,710円

講師：カアラエラニ クミコ

（フラ ハラウ オカラニマハナ主宰）

日程：9/6・13・20・27
10/4・11・18・25
11/1・8・15・22

★フラダンスは、曲の“リズム”を刻む複数の“ステップ”と歌詩の“ことば”を示す“ハンドモーション”を使ってその曲に込められた感情や情景を表現し、伝えるための踊りです。

◆7月5日(木)10時半~教室会場にて、H30年度第1期フラダンス発表会を行います。教室の雰囲気や環境、受講生の様子などご覧いただけます。お気軽にご見学にお越しください。

ZUMBA 教室

定員：40名

金曜日 9:30~10:30
全12回

会場：402フィットネスルーム

受講料：8,710円（保育料 お子さま1名6,800円）

講師：東矢 修子（フィットネスインストラクター）

日程：9/7・14・21・28 10/5・12・19・26
11/2・9・16・30

保育つき

（保育定員10名）

★ズンバはラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費します。

★ステップや振付にこだわることなく、ラテンのリズムに身を任せて楽しみましょう。

ストレッチ&リズム体操教室

定員：25名

金曜日 9:45~10:45 全12回

会場：302活動室

受講料：8,710円

講師：澤井 純子（健康運動指導士）

日程：9/7・14・21・28 10/5・12・19・26
11/2・9・16・30

★水曜日のストレッチ健康体操よりリズム体操を多めに入れたクラスです。他に、ソフティボールを使って必要な筋力を高め、マットを用いてストレッチを行います。

筋力アップトレーニング教室

定員：40名

金曜日 13:30~14:30 全12回

会場：402フィットネスルーム

受講料：8,710円

講師：渡邊 卓也（全米スポーツトレーナー
協会認定パーソナルトレーナー）

日程：9/7・14・21・28
10/5・12・19・26
11/2・9・16・30

★「体力をつけたい」「健康的な体を手に入れたい」そんな方におすすめの教室です。

★道具を使わずに、初心者の方でも安心して行える筋力トレーニングと全身を伸ばすストレッチを担当講師がわかりやすく指導します。

★どの年代の方も参加できます。

<申込み方法> ●はがき・FAX 必要事項を記入して下の申込先までお送りください。
 ※FAXについて・・・自宅からの発信に限ります。5日以内に返信しますので、届かない場合はご連絡ください。

- 窓口 生涯学習プラザ1階事務室で受け付けます。
- 電話 平日9:00~16:30に、お電話で必要事項をお伝えください。

<必要事項> ①希望教室名 ②名前(よみがな) ③性別・年齢 ④住所(〒) ⑤電話・fax番号
 ⑥「ピラティス」「ZUMBA」教室に申込みの方は、保育希望の有無。

<申込先> 〒211-0064 川崎市中原区今井南町28-41 川崎市生涯学習プラザ スポーツ教室係
 電話:044-733-5894 FAX:044-733-6697

<応募締切り>平成30年8月1日(水) 必着
 *応募多数の場合は抽選となります。
 *定員に満たない場合は、引き続き募集いたします。

<受講料払込等の案内> 抽選結果等と合わせ、締切日以降に郵送(ハガキ)にてご案内します。

- キャンセルはお早目にご連絡ください。納入されました受講料は教室開始後にキャンセルされた場合は返金できません。
- 傷害保険に加入しますが妊娠に関わる事由には適用されません。
- お申込みされたご本人以外の受講はできません。



*ご来場は、公共交通機関をご利用ください。
 ☆JR南武線
 武蔵小杉駅 西口下車 徒歩12分
 ☆東急東横線
 武蔵小杉駅 南口下車 徒歩10分
 ☆JR横須賀線
 武蔵小杉駅 新南口下車 徒歩15分

-----キリトリセン-----

平成30年度(2018年度)第2期 健康・体力づくりスポーツ教室 申込用紙

(※は必ずご記入ください)

※①受講を希望するスポーツ教室名・コースをご記入ください。

[_____] [_____] [_____]

※②名前(ふりがな) _____

※③性別・年齢 男・女 _____ 歳

※④郵便番号・住所 〒 _____

※⑤電話番号 (_____) ・ FAX (_____)

⑥「ZUMBA教室」・「ピラティス教室」にお申し込みの方 保育希望 [有・無]

保育希望のお子さまの人数 _____ 名、 年齢 _____ 歳 _____ 力月 性別 _____ 男・女

(講座開始日の年齢を記入)