

健康・体カづくり スポーツ教室

体カ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。

4 / 8 (月) より順次開講



筋力アップトレーニング



ストレッチ&ヨガ



ピラティス

	10	11	12	13	14	15	16
月	9:30~10:30 ストレッチ&ヨガ	10:50~11:50 エアロビクス					
火		10:00~11:30 気功太極拳			13:30~15:00 ヨーガ A	15:15~16:45 ヨーガ B	
水	9:30~10:30 ピラティス	10:45~11:45 骨盤エクササイズ			13:15~14:45 気功太極拳	15:15~16:15 ストレッチ健康体操	
木	9:45~10:45 フラダンス				13:30~14:30	ストレッチ&バレエ	New
金	9:30~10:30 ZUMBA	保育			13:30~14:30		
	9:45~10:45 ストレッチ&リズム					筋力アップトレーニング	



主催 公益財団法人 川崎市生涯学習財団
〒211-0064 川崎市中原区今井南趙28-41
Tel : 044 (733) 5894 Fax : 044 (733) 6697
会場 川崎市生涯学習 ホームページ <http://www.kpal.or.jp>

★ 2019 年度 第 1 期 スポーツ教室 ★

ストレッチ&ヨガ	9:30~10:30	12回	30名	9100円	高溝 美和子 (ヨガインストラクター) ★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て、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。
	月	4/8・15・22、5/13・20・27 6/3・10・17・24、7/1・8			
エアロビクス	10:50~11:50	12回	40名	9100円	日置 由紀子 (スポーツインストラクター) ★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!!
	月	4/8・15・22、5/13・20・27 6/3・10・17・24、7/1・8			
ヨーガ (A) 	13:30~15:00	12回	45名	9100円	剣持 和子 (ヨーガインストラクター) ★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。
	火	4/9・16・23、5/7・14・21・28 6/4・11・18・25、7/2			
ヨーガ (B) 	15:15~16:45	12回	45名	9100円	★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。
	火	4/9・16・23、5/7・14・21・28 6/4・11・18・25、7/2			
気功太極拳 (火)	10:00~11:30	12回	40名	9100円	小机 實 (楊名時太極拳 師範) ★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。
	火	4/9・16・23、5/7・14・21・28 6/4・11・18・25、7/2			
気功太極拳 (水) 	13:15~14:45	12回	25名	9100円	★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	4/10・17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19・26、7/3			
ピラティス  ♥保育について裏面をご確認ください	9:30~10:30	12回	33名	9100円	三上 香淑 (フィットネスインストラクター) ★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。
	水	4/10・17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19・26、7/3			
骨盤エクササイズ	10:45~11:45	12回	33名	9100円	三上 香淑 (フィットネスインストラクター) ★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しょう。
	水	4/10・17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19・26、7/3			
ストレッチ健康体操 	15:15~16:15	12回	25名	9100円	澤井 純子 (健康運動指導士) ★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。
	水	4/10・17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19・26、7/3			
たのしいフラダンス 	9:45~10:45	12回	25名	9100円	カアラエラニ クミコ (フラ ラウ オカラニマハナ主宰) ★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。 ◆3/7の発表会で、教室の雰囲気などもご見学ください
	木	4/11・18・25、5/9・16・23・30、6/6・13・20・27、7/4			
ストレッチ&バレエ  	13:30~14:30	12回	25名	9100円	澤井 秀幸 ((社)日本バレエ協会) ★伝統あるバレエの理論で全身のコリをほぐし、美しい姿勢と優雅な動きを手に入れましょう。前半はストレッチ、後半は立ち姿勢からはじめ、音楽に合わせて動く楽しさを学んでいきます。
	木	4/11・18・25、5/9・16・23・30、6/6・13・20・27、7/4			
ZUMBA  ♥保育について裏面をご確認ください	9:30~10:30	12回	40名	9100円	東矢 修子 (フィットネスインストラクター) ★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。
	金	4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28、7/5			
ストレッチ&リズム	9:45~10:45	12回	25名	9100円	澤井 純子 (健康運動指導士) ★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。
	金	4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28、7/5			
筋力アップ トレーニング 	13:30~14:30	12回	40名	9100円	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) ★「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。
	金	4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28、7/5			

●受講料には傷害保険料を含みます。この保険は妊娠に関わる事由には適用されません。

♥保育料はお子様1名6800円となります。

応募締め切り

3/11(月)

- * 応募多数の場合は抽選
- * 定員に満たない場合は、引き続き募集



ハガキ

3/18(月)までに届かない場合はご連絡ください。

当選結果
受講料の支払い案内
日程、当日の持ち物

★申し込みの方全員にハガキが届きます



★当選ハガキの方はお支払を済ませ、教室にご参加ください。

申し込み方法

窓口・電話受付時間
(平日 9:00~16:30)

- 電話……TEL: 044-733-5894
- 窓口……生涯習プラザ 1F 事務室
※申し込み用紙に記入し、受付箱へ
- はがき…〒211-0064
川崎市中原区今井南町 28-41
川崎市生涯習プラザ スポーツ教室係
※申し込み用紙の内容をご記入下さい。
- FAX…FAX: 044-733-6697
(受信の連絡は致しません)

- ◎ キャンセルはお早目にご連絡ください。教室開始日以降のキャンセルは返金できません。
- ◎ 受講料には傷害保険料が含まれますが、妊娠に関わる事由には適用されません。

♥保育について♥

- ・「ピラティス」「ZUMBA」にお申込みの方
- ・対象は 満1歳~3歳
- ・保育希望の方は、お子様の人数と月齢をご記入ください
- ・保育料はお子様 1名 6800円
- ・定員 10名
- ・応募多数の場合は抽選です

・ご当選の方は
保育説明会 4/3(水)
10:00~10:30
にご参加ください。

<来場案内>



*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
- JR横須賀線 武蔵小杉駅新南口駅下車徒歩15分
- 東急東横線 武蔵小杉駅南口下車徒歩10分

第1期 スポーツ教室 申し込み用紙

①希望教室名 (複数ご記入いただけます。)	
②参加者名	(ふりがな)
③性別・年齢	男 ・ 女 歳
④住所	〒
⑤電話	
⑥FAX	
★ピラティス・ZUMBAのみ 保育希望 無 ・ 有	人数()人 年齢 ()

受付: 月 日