

2022年度  
第1期

健康・体力・仲間づくり

3/24  
〆切

# スポーツ教室

4/15(金)  
より順次開講

体力に自信のある方もない方も、先生と一緒に体を動かして爽やかな汗をかきませんか。初めての方も安心してご参加いただけます。



気功太極拳火曜日



ストレッチ&ヨガ



おとなバレエ

|   | 10                           | 11                              | 12 | 13 | 14                      | 15                       | 16 |
|---|------------------------------|---------------------------------|----|----|-------------------------|--------------------------|----|
| 月 | 9:30~10:30<br>ストレッチ&ヨガ       | 10:45~11:45<br>エアロビシェイプ         |    |    |                         |                          |    |
| 火 | 9:30~10:30<br>気功太極拳(火)       | 10:45~11:45<br>体幹バランス           |    |    | 13:30~14:45<br>ヨーガ      |                          |    |
| 水 | 9:30~10:30<br>ピラティスA         | 10:45~11:45<br>ピラティスB           |    |    | 13:30~14:45<br>気功太極拳(水) | 15:00~16:00<br>ストレッチ健康体操 |    |
| 木 | 9:00~9:45<br>筋力アップ<br>トレーニング | 10:00~10:45<br>たのしい<br>フラダンス    |    |    | 13:30~14:45<br>おとなバレエ   | 15:15~16:15<br>ボクサdeエクサ  |    |
| 金 | 9:30~10:30<br>ZUMBA          | 10:45~11:45<br>体幹 Up<br>ストレッチ体操 |    |    |                         |                          |    |



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町28-41

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

会場 川崎市生涯学習プラザ ホームページ <https://www.kpal.or.jp>



# ★2022年度 第1期 スポーツ教室★

色付き部分は前期から変更となっているところです

|                                                                                                                  |                     |                                                      |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ストレッチ&ヨガ<br>(定員40名)                                                                                              | 9:30~10:30          | 10回                                                  | 402                                                 | 8,500円  | 高溝 美和子 (ヨガインストラクター)<br>★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。                                                                   |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 月                   | 4/18・25、5/9・16・23・30<br>6/6・13・20・27 (予7/4)          |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| エアロビシェイプ<br>(定員40名)                                                                                              | 10:45~11:45         | 10回                                                  | 402                                                 | 8,500円  | 日置 由紀子 (スポーツインストラクター)<br>★エアロビクスと軽いトレーニングで持久力をつけましょう。有酸素運動を行うことで体温を上げ、体脂肪を燃焼します。また呼吸循環器系の機能向上も期待できます。ゆっくり進めていきますので、運動に慣れていない方も安心して参加していただけます。 |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 月                   | 4/18・25、5/9・16・23・30<br>6/6・13・20・27 (予7/4)          |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| 気功太極拳火曜日<br>(定員40名)                                                                                              | 9:30~10:30          | 12回                                                  | 402                                                 | 10,200円 | 松島 駒樹 (中国武術六段 飛鳳会代表)<br>★静かで柔らかな動きで、年齢を問わず、だれでも、いつでも、どこでもできるのが魅力です。二十四式太極拳を講師がわかりやすく指導します。                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 火                   | 4/19・26、5/10・17・24・31<br>6/7・14・21・28、7/5・12 (予7/19) |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| 体幹バランス<br>(定員40名)               | 10:45~11:45         | 6回                                                   | 402                                                 | 5,100円  | 吉田 勇希 (チャレンジフット・サッカークラブ講師)<br>★地元のサッカースクールの講師が、レッスン時に行っている体幹・基礎トレーニングを、ゲーム感覚で簡単にやさしく指導します。体幹を整え、しなやかに強く怪我をしない身体を作りましょう。                       |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 火                   | 4/19・26、5/10・17・24・31<br>(予7/19)                     |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| ヨーガ<br>(定員40名)                 | 13:30~14:45         | 12回                                                  | 402                                                 | 10,200円 | 剣持 和子 (ヨーガインストラクター)<br>★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。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、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                   | 4/19・26、5/10・17・24・31<br>6/7・14・21・28、7/5・12 (予7/19) |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
|                               | ピラティス(A)<br>(定員25名) | 9:30~10:30                                           | 12回                                                 | 203     | 10,200円                                                                                                                                       | 三上 香淑 (フィットネスインストラクター)<br>★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をしなやかな動きに導きます。<br>★ピラティスBのクラスは、前講座「骨盤エクササイズ」の要素も取り入れて骨盤矯正の運動を行い、骨盤の歪みを矯正し、骨盤底筋を鍛えていきます。腰痛、肩こりの症状も改善していきます。 |
|                                                                                                                  |                     | 水                                                    | 4/20・27、5/11・18・25<br>6/1・8・15・22・29、7/6・13 (予7/20) |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | ピラティス(B)<br>(定員25名) | 10:45~11:45                                          | 12回                                                 | 203     | 10,200円                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  |                     | 水                                                    | 4/20・27、5/11・18・25<br>6/1・8・15・22・29、7/6・13 (予7/20) |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| 気功太極拳水曜日<br>(定員40名)           | 13:30~14:45         | 12回                                                  | 402                                                 | 10,200円 | 富樫 百合子 (日本健康太極拳協会 師範)<br>★呼吸法による医療体術といえる太極拳。ゆっくり動くことで筋力・体力が向上します。また、内臓を強化し免疫力を上げる効果もあります。その人にとって「いい加減が、良い加減」をモットーに。                           |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 水                   | 4/20・27、5/11・18・25<br>6/1・8・15・22・29、7/6・13 (予7/20)  |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| ストレッチ健康体操<br>(定員40名)          | 15:00~16:00         | 12回                                                  | 402                                                 | 10,200円 | 澤井 純子 (健康運動指導士)<br>★ストレッチと基本的な健康体操で身体の凝りをほぐします。正しい姿勢を学び、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                   | 4/20・27、5/11・18・25<br>6/1・8・15・22・29、7/6・13 (予7/20)  |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| 筋力アップ<br>トレーニング<br>(定員25名)    | 9:00~9:45           | 6回                                                   | 203                                                 | 4,800円  | 大原 はじめ (プロレスラー)<br>★シニアの方の筋肉作りのトレーニング、食生活の秘訣を、現役のプロレスラーであり調理師でもある講師が伝授します。いつまでも元気に歩ける身体を作り、健康寿命を延ばしましょう。                                      |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 木                   | 4/21・28、5/12・19・26、6/2<br>(予6/9)                     |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| たのしいフラダンス<br>(定員25名)                                                                                             | 10:00~10:45         | 12回                                                  | 203                                                 | 9,600円  | カアラエラニ クミコ (フラ ラウ オカラニマハナ主宰)<br>★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。                           |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 木                   | 4/21・28、5/12・19・26<br>6/2・9・16・23・30、7/7・14 (予7/21)  |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| おとなバレエ<br>初心者・初級者<br>(定員25名)  | 13:30~14:45         | 12回                                                  | 203                                                 | 10,200円 | 澤井 秀幸 ((社)日本バレエ協会員)<br>★伝統あるバレエの理論で美しい姿勢と優雅な動きを手に入れましょう。バレエはダンスの基本と言われ、音楽に合わせた振り付けが楽しめます。バレエの動きを楽しく学んでいきます。                                   |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 木                   | 4/21・28、5/12・19・26<br>6/2・9・16・23・30、7/7・14 (予7/21)  |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| ボクサ de エクサ<br>(定員40名)         | 15:15~16:15         | 6回                                                   | 402                                                 | 5,100円  | 今井 篤子 (フィットネスインストラクター)<br>★ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。体力増進・シェイプアップ・ストレス解消などの効果が期待できますので、女性だけでなく男性にもお勧めです。                                          |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 木                   | 4/28、5/12・26、6/9・23<br>7/14 (予7/21)                  |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| ZUMBA<br>(定員40名)                                                                                                 | 9:30~10:30          | 12回                                                  | 402                                                 | 10,200円 | 東矢 修子 (フィットネスインストラクター)<br>★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。ラテンのリズムに身を任せて楽しみましょう。                                        |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 金                   | 4/15・22、5/13・20・27<br>6/3・10・17・24、7/1・8・15 (予7/22)  |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| 体幹Up<br>ストレッチ体操<br>(定員40名)                                                                                       | 10:45~11:45         | 12回                                                  | 402                                                 | 10,200円 | 澤井 純子 (健康運動指導士)<br>★体幹とは身体の中心にある筋肉で、体幹を鍛えることにより、身体の歪みが取れ、姿勢が良くなります。体幹を意識した体操とストレッチで、肩こりや首の疲れを軽減し腰痛を予防します。                                     |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                  | 金                   | 4/15・22、5/13・20・27<br>6/3・10・17・24、7/1・8・15 (予7/22)  |                                                     |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |

※当財団の施設運営方針に基づき感染予防対策を実施した上で上記定員で行います。また今後の感染状況等の変化により定員等を見直す場合があります。