

2024年度  
第3期

健康・体力・仲間づくり

10/31(木)

しめきり

# スポーツ教室

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。

12/2(月)  
より順次開講



気功太極拳・水曜日



おとなバレエ



筋力アップトレーニング

	10	11	12	13	14	15	16
月	9:30~10:30 ストレッチ&ヨガ	10:45~11:45 エアロビシェイプ					
火	9:30~10:30 気功太極拳(火)	10:45~11:45 特 気功太極拳・基礎			13:30~14:45 ヨーガ	15:30~16:30 特 ボクサ de エクサ	
水	9:30~10:30 脳トレ&筋トレ教室	10:45~11:45 ピラティス			13:30~14:45 気功太極拳(水)	15:00~16:00 ストレッチ健康体操	
木	9:45~10:45 筋力アップトレーニング	10:35~11:45 たのしいフラダンス おとなバレエ				15:30~16:30 リンパと練功	
金	9:30~10:30 ZUMBA	10:50~11:50 体幹 Up ストレッチ体操			13:30~14:30 りらくすストレッチ	14:45~15:45 特 バランス・ エクササイズ	



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)6626, 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>

[公式 SNS]



窓口・電話受付時間

平日 9:00~16:30



↑ スポーツ教室

申込み締切り

10/31(木)



\* 申込み者多数の場合は抽選となります。  
\* 定員に満たない場合は、引き続き募集しますが、開催できない場合もあります。

## ◆ 申込み方法 ◆

↓↓ 以下いずれかの方法にてお申込みください。

- 電話……044-733-5894
- 窓口……生涯学習プラザ 1F 事務室  
※申込み用紙に記入し、受付箱へ
- ハガキ……〒211-0064  
川崎市中原区今井南町 28-41  
川崎市生涯学習財団 スポーツ教室係  
※申込み用紙の内容をご記入ください。
- FAX……044-733-6697  
(こちらから受信の連絡は致しません)

※申込みの際の個人情報、教室運営の目的のみで使用致します。

✕ ✕ キリトリ ✕ ✕

11月中旬頃

受講通知が届きます

\* お申込みの方全員に、ハガキにて抽選結果をお知らせ致します。

- ★ 当選の方には、受講料の支払い(銀行振込・手数料別途かかります)、日程、持ち物等の受講案内を郵送します。
- ★ 指定期日までにお支払いを済ませ、当日教室にご参加ください。受講料は振込でのお支払いをお願いしております。

◎ キャンセルした場合の返金について

受講料をお振込み後、キャンセルされる場合は、受講料を返金致しますので、速やかにご連絡ください。但し、各教室開始後の返金はできかねますのでご了承ください。

◎ 保険について

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。

## 【アクセス】

### 武蔵小杉駅 下車

JR南武線 西口から徒歩 12分

JR横須賀線 横須賀線口から徒歩 15分

東急東横線 南口下車徒歩 10分

\* ご来場は、公共交通機関をご利用ください。



### 2024年度 第3期 スポーツ教室 申込み用紙

① 希望教室名 【複数記入可】	
② 参加者氏名	(ふりがな)
③ 性別・年齢	男 ・ 女 歳
④ 住所	〒
⑤ 電話番号	

受付: 月 日

# ◆ 2024年度 第3期 スポーツ教室 ◆

HPから申込可能

ストレッチ&ヨガ 【定員 40名】	9:30~10:30	12回	会場 402	受講料 10,200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、バランスのとれた身体を作りましょう。
	月	12月 2, 9, 16, 23 2月 3, 10, 17	1月 6, 20, 27 3月 3, 10 (予備日 3/17)		
エアロビシェイプ 【定員 40名】	10:45~11:45	12回	会場 402	受講料 10,200円	日置 由紀子 (スポーツインストラクター) 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、初心者の方も安心して参加いただけます。
	月	12月 2, 9, 16, 23 2月 3, 10, 17	1月 6, 20, 27 3月 3, 10 (予備日 3/17)		
気功太極拳・火曜日 【定員 40名】	9:30~10:30	12回	会場 402	受講料 10,200円	松島 駒樹 (中国武術六段 飛凰会代表) 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楽しく&わかりやすく指導します。
	火	12月 10, 17, 24 2月 4, 18, 25	1月 7, 14, 21, 28 3月 4, 11 (予備日 3/18)		
ヨーガ 【定員 40名】	13:30~14:45	12回	会場 402	受講料 10,200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、人気の健康法です。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	12月 3, 10, 17, 24 2月 4, 18, 25	1月 7, 14, 21, 28 3月 4 (予備日 3/11)		
脳トレ&筋トレ教室 【定員 25名】	9:30~10:30	12回	会場 202	受講料 10,200円	上野 浩一 (リープスポーツクラブ代表) 脳と筋肉の連動性を促し、姿勢を保つために必要な筋力向上をめざします。前半は椅子を使い下肢ストレッチ・腹筋運動・肩甲骨ほぐし・スクワット、後半はウォーキングなどを行います。60代からの一生涯の運動としておすすめします。
	水	12月 4, 11, 18 2月 5, 12, 19, 26	1月 8, 15, 22, 29 3月 5 (予備日 3/12)		
ピラティス 【定員 25名】	10:45~11:45	12回	会場 203	受講料 10,200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をしなやかな動きに導き、腰痛、肩こりの症状も改善していきます。
	水	12月 4, 11, 18 2月 5, 12, 19, 26	1月 8, 15, 22, 29 3月 5 (予備日 3/12)		
気功太極拳・水曜日 【定員 40名】	13:30~14:45	12回	会場 402	受講料 10,200円	富樫 百合子 (日本健康太極拳協会 師範) 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	12月 4, 11, 18 2月 5, 12, 19, 26	1月 8, 15, 22, 29 3月 5 (予備日 3/12)		
ストレッチ健康体操 【定員 40名】	15:00~16:00	12回	会場 402	受講料 10,200円	澤井 純子 (健康運動指導士) 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	12月 4, 11, 18 2月 5, 12, 19, 26	1月 8, 15, 22, 29 3月 5 (予備日 3/12)		
筋力アップ トレーニング 【定員 40名】	9:15~10:15	11回	会場 402	受講料 9,350円	大原 はじめ (現役プロレスラー) 若い方もシニアの方にも効果的な筋肉作りのトレーニング。食生活の秘訣を、調理師でもある講師がやさしく伝授します。講師自身の介護の経験を生かし、いつまでも元気に歩ける身体作りを指導します。自分のペースで無理なく筋力アップしましょう。
	木	12月 5, 12, 19 2月 6, 13, 27	1月 9, 16, 23, 30 3月 6 (予備日 3/13)		
たのしいフラダンス 【定員 25名】	9:45~10:45	12回	会場 203	受講料 10,200円	カアラエラニ クミコ (フラハラウ 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。
	木	12月 5, 12, 19 2月 6, 13, 20, 27	1月 9, 16, 23, 30 3月 6 (予備日 3/13)		
おとなバレエ 【初心者・初級者】 【定員 30名】	10:35~11:45	10回	会場 402	受講料 8,500円	澤井 秀幸 ((社)日本バレエ協会員) 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	1月 9, 16, 23, 30 3月 6, 13 (予備日 なし)	2月 6, 13, 20, 27		
リンパと練功 【定員 40名】	15:30~16:30	6回	会場 402	受講料 5,100円	富樫 百合子 (日本健康太極拳協会 師範) 練功(十八法の気功)は老若男女問わず気軽にできる、リラックス効果のある呼吸体操です。リンパストレッチと練功で新陳代謝を活性化し、体の内側から元気になりましょう。
	木	12月 19 2月 6, 20	1月 16, 30 3月 6 (予備日 なし)		
ZUMBA 【定員 40名】	9:30~10:30	11回	会場 402	受講料 9,350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。ラテンのリズムに身を任せて楽しみましょう！
	金	12月 13, 20 2月 7, 14, 21	1月 10, 17, 24, 31 3月 7, 14 (予備日 3/21)		
体幹Up ストレッチ体操 【定員 40名】	10:50~11:50	12回	会場 402	受講料 10,200円	澤井 純子 (健康運動指導士) 体幹とは身体のある中心にある筋肉で、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	12月 6, 13, 20 2月 7, 14, 21	1月 10, 17, 24, 31 3月 7, 14 (予備日 3/21)		
りらくすストレッチ 【定員 25名】	13:30~14:30	4回	会場 203	受講料 3,400円	高溝 美和子 (ヨガインストラクター) 思い切り身体を伸ばします。年齢と共にカチコチに固くなっていく身体を、縦に横に伸ばします。それから身体をゆるめます。日頃の緊張から身体をほぐし、ストレスから解放されましょう。
	金	12月 13 2月 14 (予備日 3/14)	1月 10, 24		

## ★ 特別教室 ★

【気軽にスポーツ教室を体験していただける、導入教室です】

ボクサ de エクサ 【定員40名】	15:30~16:30	7回	会場 402	受講料 5,950円	遠藤 昌彦 (フィットネスインストラクター) ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のエクササイズです。年齢・性別を問わず、音楽に合わせてご自分のペースで楽しみながらストレスを発散し、健康な心と身体を手に入れましょう！
	火	12月 3, 17 2月 4, 18	1月 7, 21 3月 4 (予備日 3/18)		
気功太極拳・基礎 【定員40名】	10:45~11:45	5回	会場 402	受講料 4,250円	松島 駒樹 (中国武術六段 飛凰会代表) 八式太極拳の型を基本から身に付けていただく初心者向けの教室です。深く呼吸をしながら、ゆっくりと柔らかな動きで上半身と下半身一体の体幹を作り出し健康増進をめざします。
	火	2月 4, 18, 25 3月 4, 11 (予備日 3/18)			
バランス・エクササイズ 【定員 25名】	14:45~15:45	4回	会場 203	受講料 3,400円	日置 由紀子 (スポーツインストラクター) 身体の左右のバランスを整える動きをメインに行うクラスです。音楽に合わせてシンプルな有酸素運動を行い、軽い負荷をかけながらインナーマッスルを鍛え全身のバランスを整えましょう！
	金	12月 13 2月 14 (予備日 3/14)	1月 10, 24		