

健康・体力・仲間づくり スポーツ教室

ボクサ de エクサ

道具を使わず、戦わず、
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

筋肉があれば、生活が楽になります。高齢の人でも、筋肉はトレーニングをすればつきまします。筋トレしや運動に慣れて、遅いことはありません。やった分だけ、身体は変わりますよー！



遠藤昌彦先生

『ボクサ de エクサ』は、ボクシングをして強くなろうというのではなく、普段の生活を快適に過ごせるように、筋肉を蓄えるトレーニングをしましょうという教室です。講師を務めるのはフィットネスインストラクターの遠藤昌彦先生。

「エネルギー消費量を上げるため、大きな動きをチョイスして組み合わせています。ボクシングの要素を取り入れているので、普通のトレーニングより強度は高いと思います」という遠藤先生のプログラムは確かにちょっとハードですが、運動の得意な人向けのレッスンかという決してそうではなく、これから運動を始めようという方も大歓迎です。音楽と動きが連動するように組まれているので、自分のペースでとにかく体を動かしているうちに、この曲が流れるとこの動きとだんだん分かるようになってきます。楽しんで動けるようになる頃には、疲れにくい体に変化しているという寸法です。

参加している皆さんは、大汗をかきながらも、とても楽しそう。Aさんは、「ボクシングというよりは、音楽に乗って運動をするという感じ。なかなかこのボリュームの音の中で運動をすることはないので、たまに叫んだりしながらやっています。いちばんの魅力は**ストレス発散**です」とはじける笑顔。Bさんは、「レッスン中はキツイと感じますが、きょうも1時間動くことができた！という**達成感**がたまらないです」と、気持ち良さそうな表情でレッスンの魅力を話してくださいました。



問合せ (公財)川崎市生涯学習財団 事業推進室
スポーツ教室 担当
〒211-0064 中原区今井南町 28-41
電話 044-733-5894
FAX 044-733-6697



ホームページ

プラザ施設 予約キャンセル空室情報

川崎市生涯学習プラザでは、講演会、会議、研修、サークル活動などにお使いいただける部屋を貸し出しています。フィットネス系の3部屋(402、302、203)について、予約が取れないというお声を聞く一方、予約後のキャンセルがかなりあります。

施設を有効に活用していただくため、予約キャンセルによる空室の情報を速やかにお知らせできるよう、ホームページとメール通知でキャンセル情報を提供しています。



詳しくはこちら

【お詫びと訂正】

「Stage Up」250号に誤った表記がございました。下記のように訂正させていただくとともに、深くお詫び申し上げます。

- 1ページ「主な記事」3段目
- 誤) 川崎発の国史跡 橋樹官衙遺跡群
- 正) 川崎初の国史跡 橋樹官衙遺跡群

◆お楽しみコーナー



Stage Up 251号クイズに答えよう!

北部市場は、毎週土曜日に、初めて市場に来る人も安心して楽しめる「関連・○○」を開催しています。

文中の○にあてはまる言葉を入れてください。
『関連・○○』 ※ヒントp.6

【応募方法】



左記の二次元コードから解答フォームへアクセス、または、①答え ②〒・住所 ③氏名 ④Stage Upの入手場所 ⑤今号の誌面でよかった記事(理由)を書いて、はがき、FAX、Eメールで担当宛、応募してください。

※締切 2024年11月13日(水) 必着

※正解 ホームページ及び次号に掲載
※正解者3名に500円の図書カードを贈呈(発表は発送に代えさせていただきます)

〒211-0064 中原区今井南町28-41

川崎市生涯学習財団 Stage Up(ステージアップ) 担当

Eメール: stage-up@kpal.or.jp

TEL 044-733-5811 FAX 044-739-0085

※個人情報、発送業務以外の目的では使用しません。



☆250号のクイズの答え・・・たちはなかんが