

令和3年1月～3月



富士通スタジアム川崎で行う 定期教室・1DAYエクササイズのご案内



	教室名	内 容	定員	期 間 受 講 料	時 間
月	① さわやか健康ヨガ 《 講師 唐澤 映子 》	ヨガの呼吸法で心を静め心身のバランスを整えより健康に！ 細胞の活性化を促し、新陳代謝を高めていきます。初めての方でも安心して行えます。	25 名	1/18～3/22 全10回 ¥ 6, 5 0 0	11:00～12:00
火	② 骨盤調整ヨガ 《 講師 唐澤 映子 》	骨盤周囲の筋肉のコリやハリをほぐした後にヨガのポーズで血流を良くして活性化させます。 むくみや冷え、生理痛などの体調不良を改善し、姿勢を整え美しい健康的な体をめざします。	25 名	1/12～3/23 (2/23除く) 全10回 ¥ 6, 5 0 0	11:00～12:00
	③ ゆるやかヨガ A 《 講師 難波 希三子 》	優しい(簡単な)ポーズで無理なく、気持ちよく身体をほぐして、心も頭もリラックスさせます。	25 名		13:00～14:00
	④ ゆるやかヨガ B 《 講師 難波 希三子 》	季節・お天気・時間帯によって、その時々に必要なポーズを行います。	25 名		14:20～15:20
水	⑤ HIITトレーニング de シェイプアップ 《 講師 佐藤 美智子 》	HIIT とは強度の高い運動と少しの休憩を交互に繰り返し行う今話題のトレーニング法です。 短時間で体に良い様々な効果が期待できるとして、ダイエット中の方や体を鍛えたい方の間で注目されています。 短期間で効率よく脂肪燃焼する事が期待できます。	25 名	1/13～3/17 全10回 ¥ 6, 5 0 0	10:00～11:00
	⑥ 壮快！健康体操 《 講師 田村 さつき 》	姿勢改善や体力向上を目指すクラスです。 長年の身体の使い方の癖による筋肉のアンバランスを整えると身体が楽になります。 初めての方でも楽しく続けられるメニューです。 ※60歳以上の方限定の教室です。	25 名		11:00～12:00
木	⑦ エンジョイフラ 《 講師 大堀 千春 》	ストレッチやデュアルタスク等(体と頭を同時に使う)を取り入れ基本からしっかり楽しくフラをレッスンします。 心を癒すハワイアンメロディに乗って、身体を動かしてみませんか？初めての方も無理なく行えるプログラムです。	25 名	1/7～3/18 (2/11除く) 全10回 ¥ 6, 5 0 0	11:00～12:00
金	⑧ 優しいピラティス 《 講師 kao 》	身体の歪みをなくし、均整のとれたボディラインをつくることを目的に基本から優しく行っていく予定です。 初めての方でも安心してご参加ください。	25 名	1/8～3/19 全11回 ¥ 7, 1 5 0	9:30～10:30
	⑨ ビューティーパワーヨガ 《 講師 滝澤 律子 》	美を意識しながら、パワーヨガで筋力をアップ!! 呼吸と動作を連動させて身体を調整していくクラスです。 集中力の向上とストレス発散にも効果的です。	25 名		11:00～12:00
	⑩ 健康パワーアップA 《 講師 松本 秀香 》	自体重での筋トレやウォーキングによる有酸素運動を行います。体力維持・向上、筋力アップを目的としたクラスで心肺持久力の改善や生活習慣病の予防に期待できます。	25 名		13:00～14:00
	⑪ 健康パワーアップB 《 講師 松本 秀香 》	年齢と共に体力が落ちてきたと感じる方、運動習慣がない方にもおすすめです。	25 名		14:20～15:20

申込方法

定 員
対 象
開 催 場 所
申 込

各教室25名 ※先着順
15歳以上の方(中学生を除く) ※壮快！健康体操は60歳以上の方
富士通スタジアム川崎施設内 かわQホール
応募用紙または往復ハガキでお申込ください。
11月24日(火)から先着順 ※定員に達し次第締切

富士通スタジアム川崎 小学生体力向上推進教室 「キッズ HipHop」・「ジュニア HipHop」

- 期間：1月7日～3月18日(2/11除く)
- 場所：富士通スタジアム川崎 かわQホール、1階多目的ホール
- 講師：遠藤 昌彦
- 定員：各 25 名



教室名	対象	曜日	回数	時間	費用
キッズHipHop	小学1,2年生	木	10	16時～16時45分	5,000円
ジュニアHipHop	小学3～6年生	木	10	17時～18時	5,500円

■申込方法：12月20日(必着)までに、申込用紙または往復ハガキに、教室名・氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名、学年、住所、電話番号、保護者名を記入し富士通スタジアム川崎までお送りください。

◆ 1 DAY エクササイズ 参加費 500 円!! 申込不要・当日参加 OK です！

毎週水曜日 某テレビ番組で話題沸騰！
座タップダンス健康法
13:00～14:00
講師：大堀 千春

座ったままリズムに乗って楽しく行う健康法です。
ストレッチから筋トレまで無理なく体を動かしますので、楽しい曲に合わせて座ったままタップダンスをしましょう♪
※12/16・23・30・1/6・3/24・31はお休みです。

毎週木曜日 優しく丁寧な教え方が好評！
リンパストレッチ
9:30～10:30
講師：池田 由美

リンパの流れが良くなるストレッチとセルフマッサージでむくみを解消し、代謝のよい身体づくりを目指します。筋肉をほぐすことで痛みやコリの改善も期待できます。
※12/24・31・2/11・3/25はお休みです。

毎週木曜日 きめ細かさが人気の男性講師
カラダ調整ヨガ
11:00～12:00
講師：遠藤 昌彦

筋肉のコリやハリをほぐして血流を促してから、ヨガのポーズと深い呼吸で自律神経に働きかけ、体の歪みや緩みを整えます。自然治癒力を高め、カラダを調整していきます。
※12/24・31・2/11・3/25はお休みです。

毎週木曜日 キューバ人インストラクターによる
ラテンエクササイズ
14:00～15:00
講師：ラペラ・オスメル

ラテンダンスの要素を取り入れた新しいダイエットエクササイズです。ウエスト中心部の筋肉に働きかけ、美しいボディラインを目指します。世界で活躍するキューバ人インストラクター「オスメル」が、楽しく、優しく、日本語でレッスンします。
※12/24・31・2/11・3/25はお休みです。

※全ての教室の持ち物：動きやすい服装で参加、汗拭きタオル、飲み物、室内シューズ