



参加費:
500円
定員:各25名
対象:15歳以上



1 dayエクササイズ!

で心身のリフレッシュしませんか?

毎週水 座タップダンス健康法

【休み】6/17, 6/24, 8/5, 8/12, 9/23, 9/30

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♪



毎週木 カラダ調整ヨガ

【休み】6/25, 7/23, 8/13, 9/24

11:00~12:00 講師:遠藤 昌彦

筋肉のコリやハリをほく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。



毎週木 リンパストレッチ

【休み】6/25, 7/23, 8/13, 9/24

9:30~10:30 講師:池田 由美

リンパの流れがよくなるストレッチとセルフマッサージで自律神経を整え、代謝のよい身体づくりを体験します。リンパマッサージにフォーカスした数少ないプログラムです。家事的合間や職場の休憩時間にも手軽にできるストレッチです♪



毎週木 ラテンエクササイズ

【休み】7/23, 8/13

14:00~15:00 講師:ラペラ・オスメル

サルサやメレンゲなど、ラテンダンスの要素を取り入れた新時代のダイエットエクササイズです。シンプルな動きで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。キューバの有名ミュージシャンのバックダンサー経験もある、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。



申込不要・当日参加OK!

会場:かわQホール(富士通スタジアム川崎隣接)

◇お問い合わせ: 090-6925-8662 【受付時間:9:00~16:30(月~金)】

参加費：
300円

火曜と木曜は300円de 美・ボテイエアロ！

申込不要！
当日参加OK！

毎週**火** 楽しく踊って♪燃焼エアロ

毎週**木** シェイプアップボクシング

9:30~10:30 【休み】8/11, 9/22 講師：松浦 翼

9:30~10:30 【休み】7/23, 8/13 講師：遠藤 昌彦

音楽に合わせて様々なステップやアームバリエーションでエアロビクスを楽しむクラスです！骨盤周りや肩甲骨周りを動かすことで脂肪燃焼効果が期待できます。軽快なリズムに乗って楽しく効率よく脂肪を燃焼させましょう！



エアロビクスとボクシングの動きを行う有酸素運動は、脂肪燃焼効果や心肺機能の向上が出来ます。ダイエット効果もあり！ストレス発散したい方にも最適です。ぜひご参加ください！



◆定員：各40名 ◆対象：15歳以上

◆会場：

富士通スタジアム川崎
内アップフィールド

<徒歩>

JR川崎駅、または京急川崎駅
下車約15分

<バス利用>

川崎駅東口11~15番乗り場
「教育文化会館前」下車徒歩2分



◆主催：富士通スタジアム川崎
(指定管理者：(株)川崎フロンターレ)

【スポーツ保険について】

各教室ではレクリエーション保険に加入していますが、ご心配な方は個人のスポーツ保険に加入されることをお勧めいたします。

【個人情報について】

各種教室、イベントの風景写真等は富士通スタジアム川崎(株式会社川崎フロンターレ)の広報・宣伝などに使用させていただくことがあります。
※頂いたアドレスに富士通スタジアム川崎の情報を記載したメールをお送りする場合がございます。※お客様の住所や氏名などの個人情報は、川崎フロンターレにて厳重に管理いたします。
※個人情報の取り扱いにご承諾いただける方のみご参加ください。

◇お問い合わせ：090-6925-8662【受付時間：9:00~16:30(月~金)】