富士通スタジアム川崎 「健康教室」タイムテーブル

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日
	1階	2階	1階	1階	2階	1階	2階	1階
9:30	9:30～10:30 健康体操 健美操	9:30～10:30 健康体操 体幹アップ①	9:30～10:30 楽しく踊って♪ 燃焼エアロ		NEW 10:00～11:00 HIITトレーニングde シェイプアップ	9:30～10:30 シェイプアップ ボクシング	9:30～10:30 リンパ ストレッチ	9:30～10:30 優しい ピラティス
10:30								
11:00	11:00～12:00 健康体操 体幹アップ②	11:00～12:00 さわやか健康 ヨガ	11:00～12:00 骨盤調整 ヨガ	11:00～12:00 壮快！健康体操		11:00～12:00 エンジョイ フラ	11:00～12:00 カラダ調整 ヨガ	11:00～12:00 ビューティー パワーヨガ
12:00								
12:30								
13:00			13:00～14:00 ゆるやかヨガ A	13:00～14:00 座タップ ダンス 健康法				13:00～14:00 健康 パワーアップA
13:30	13:30～14:30 健康体操 リズムエクササイズ							
14:00						14:00～15:00 ラテン エクササイズ		
14:30			14:20～15:20 ゆるやかヨガ B					14:20～15:20 健康 パワーアップB
15:00								
15:30								
16:00			全年齢向け（15歳以上）事前申し込み			16:00～16:45 キッズHipHop		
16:30			小学生向け（小１～小6）事前申し込み					
17:00			60歳以上向け　事前申し込み			17:00～18:00 ジュニアHipHop		
17:30			1dayエアロ（300円）申込不要					
18:00			1dayエクササイズ　申込不要					





1dayエアロ（300円）
1dayエクササイズ(500円)
は申込不要。
当日参加ＯＫのクラスです。当日受付で参加料をお支払いください。

往復ハガキ記入例

往信の表	返信の裏
210-0011 往信 川崎区富士見2-1-9 富士通スタジアム川崎 健康教室　係	何も書かないで ください

返信の表	往信の裏
○○○-○○○○ 返信 お申込者の方の住所 お申込者のお名前　様	ご希望の教室名 ① お名前（ふりがな） ② 年齢 ③ 性別 ④ 住所 ⑤ 電話番号 ⑥ キッズは学校名,学年 ⑦ 保護者名

必ずお読みください

＊応募は応募用紙または 往復ハガキ１ 枚につき1教室１名とさせていただきます。
＊申込は、応募用紙または 往復ハガキにて先着順で 受付いたします 。
＊定員に満たない場合は 締め切り後、電話で受付けいたします。
＊申込事項の記入に漏れや不備がある場合は受付いたしかねる場合があります。
＊教室申込ご本人以外の方の代行受講については、権利の譲渡になるためできません。
＊参加者以外の方やお子様のご同伴はご遠慮ください。
＊妊娠されている方の参加は母体の安全を考慮し、ご遠慮いただいております。
＊一度納入された受講料はお返しできませんのでご了承ください。
＊参加にあたりご記入いただきました情報は、教室運営のみに使用し、その他の目的には
　使用いたしません。また、教室終了後は破棄いたします。
＊貴重品の管理は利用者でお願いいたします。盗難などの責任は負いません。
＊天候や施設の状況等により、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。
＊その他、ご不明な点などありましたら、お電話にてお問合せください。



FUJITSU | 富士通スタジアム川崎

【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おりますが、ご心配な方は個人のスポーツ保険に加入される事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・宣伝等に使用させていただくことがあります。※いただ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応募ください。

問い合わせ先

TEL. 090-6925-8662

〒210-0011 神奈川県川崎市川崎区富士見2-1-9

【電話受付／平日 9:00 ～ 16:30】

富士通スタジアム川崎　検索

http://www.kawasaki-fujimi.com

※記載内容は予告なく変更や中止することがあります。予めご了承ください。

FUJITSU | 富士通スタジアム川崎

秋の健康教室

～定期教室・1DAY エクササイズのご案内～

NEW 新規プログラム



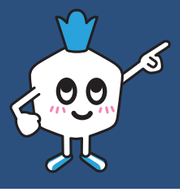
- 開催日時：8/26 より毎週水曜日 10:00~11:00
- 参加費　：【8/26　9/30 まで】　1 回　500 円（都度払い）
  【10/7~12/9 まで】　全 10 回 6500 円
- 定員　　：先着 25 名
- 対象：　15 歳以上（中学生を除く）
- 持ち物　：室内シューズ、飲み物、タオル
- 申込方法：申込不要。当日参加 OK ！



～ HIIT トレーニングって?～

HIIT とは、高強度インターバルトレーニング（High Intensity Interval Training）の略で、強度の高い運動と、少しの休憩を交互に繰り返し行うトレーニング法のことです。このトレーニング法は「キツイ！」という声が多いことでも話題ですが、短時間で体に良いさまざま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大変注目されています。年齢と共に「最近脂肪が増えてきた」「体力が落ちてきた」と感じて「そろそろ運動を始めたい」と思っている人も多いはず。しかし忙しい現代人は、運動の時間を確保するとなるとなかなか難しいのが現状です。そんな方におすすめのトレーニングが HIIT トレーニングです！参加者の皆さんそれぞれに合った強度・難易度でおこなって頂きますので、安心してご参加下さい！





令和２年１０月～１２月
富士通スタジアム川崎で行う 定期健康教室のご案内



	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	１０/５～ １２/２１ (11/2・11/23除く) 全10回 ¥6,500	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	10/6～ 12/15 (11/3除く) 全10回 ¥6,500	11:00～12:00
	③ ゆるやかヨガ Ⓐ 《 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。 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		13:00～14:00
	④ ゆるやかヨガ Ⓑ 《 講師 難波 希三子 》		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	10/7～12/9 全10回 ¥6，500	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	10/1～ 12/17 全12回 ¥7，800	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きます。 初めての方でも安心してご参加ください。	25 名	10/2～ 12/18 全12回 ¥7，800	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Ⓐ 《 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。 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		13:00～14:00
	⑪ 健康パワーアップⒷ 《 講師 松本 秀香 》		25 名		14:20～15:20

申込方法

定　　員	各教室25名 ※先着順
対　　象	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
開催場所	富士通スタジアム川崎施設内　かわQホール
申　　込	応募用紙または往復ハガキでお申込ください。
申込締切	定員に達し次第

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：10 月 1 日～ 12 月 17 日
■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	12	16時～16時45分	6,000円
ジュニアHipHop	小学3～6年生	木	12	17時～18時	6,600円

■申込方法：9 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。

◆ I 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