

参加費：
300円

火曜と木曜は300円de 美・ボディエアロ！

申込不要！
当日参加OK！

毎週火 **ファットバーナーエアロ**

9:30~10:30

【休み】2/23

講師：田澤 修平
(厚生労働省認定・
健康運動実践指導者)

※1/19,2/2,2/16,3/2
3/16,3/30は代行講師
(野村かおり)が担当
します。

身体を引き締める動きを音楽に合わせて繰り返し行う事で、メリハリボディを作ります！



毎週木 **シェイプアップボクシング**

9:30~10:30

【休み】2/11

講師：遠藤 昌彦

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50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)】