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 ファット バーナーエアロ			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
10:00					10:00～11:00 HIITトレーニング de シェイプアップ			
10:30								
11:00	11:00～12:00 健康体操 体幹アップ②	11:00～12:00 コンディショニング ヨガ	11:00～12:00 骨盤調整 ヨガ	11:00～12:00 筋力アップ バランス体操		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
11:30								
12:00								
12:30								
13:00			13:00～14:00 やさしいヨガ	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					14:20～15:20 健康 パワーアップB
15:00								
15:30								
16:00				定期教室（15歳以上）事前申し込み		16:00～16:45 キッズHipHop		
16:30			16:30～17:30 キッズ コーディネーション トレーニング by SGX	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（500円）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。

「定期教室」往復ハガキ記入例

往信の表	返信の裏	返信の表	往信の裏
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 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

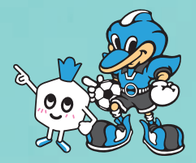
必ずお読みください

＊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。



【持ちもの】

- 動きやすい服装
- マスク（着用）
- 汗拭きタオル
- 飲み物
- 室内シューズ



【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

春の健康教室

令和３年４月～６月開催

キッズコーディネーショントレーニング

SPARTAN SGX

参加者募集中！

5月11日（火）

子どもの運動能力は 無限

運動能力は遺伝じゃない！様々な運動を経験することにより育まれます！



コーディネーショントレーニングとは、すべての運動の基礎となる、「リズム」「バランス」「連結」「反応」「変換」「定位」「識別」の7つの能力向上に特化したドイツ発祥のプログラムです。

運動能力は遺伝ではなく、育てるものです！

12歳までのお子様が遊びを取り入れた様々な運動を経験することで、将来あらゆるスポーツに適応できる運動神経を養っていきます！

開催日時｜5/11～7/20までの毎週火曜日 16:30～17:30

料金｜11回￥6,600（税・保険料込み）

対象｜小学1年生～6年生

定員｜先着25名

講師｜佐藤 美智子
・スパルタンレースオフィシャル SGX コーチ
・NESTA キッズコーディネーショントレーナー
・NESTA パーソナルフィットネストレーナー
・アニマルフロー Level1 認定コーチ
・2019/2020スパルタンレースプロチーム所属





キッズ HipHop 生徒大募集

ダンスの基礎から学ぶ絶好のチャンス！



講師：遠藤 昌彦
ダンサーとして海外タレントのフロントアクトを数多く経験！
子供から大人、高齢者に幅広くダンス指導を行っている！

初心者でも楽しく踊れる！
HipHop 始めてみませんか？
全12回 ¥6,600
（1回あたり550円）



日時	5/6 ～ 7/29 毎週木曜日（7/22 除く） 16：00 ～ 16：45
会場	富士通スタジアム川崎「かわＱホール」
申込	電話もしくは来館にてお申込み
料金	￥6,600（税・保険料込み）
対象	小学1～２年生（先着 25 名）

お申込み・問い合わせ

090-6925-8662（平日 9:00 ～ 16:30）