

# ◆定期教室

	教室名	内 容	定員	期 間 受 講 料	時 間
月	①コンディショニング ヨガ 《 唐澤映子先生 》	ヨガの呼吸法で心を静め心身のバランスを整えてより健康に！ 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	4/5～6/21 (5/3除く) 全11回 ¥7,700	11:00～12:00
	②骨盤調整ヨガ 《 唐澤映子先生 》	骨盤周囲の筋肉のコリやハリをほぐした後、 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	4/6～6/22 (5/4除く) 全11回 ¥7,700	11:00～12:00
火	③やさしいヨガ 《 難波希三子先生 》	やさしいポーズで無理なく気持ちよく身体をほぐして、 ココロもアタマもリラックスさせます。 初めての方でも安心してご参加いただけます。	25名	全11回 ¥7,700	13:00～14:00
	④ゆるやかヨガ 《 難波希三子先生 》	全身に酸素を行き渡らせる呼吸法で細胞を活性化 させて、新陳代謝を高めます。季節や気候など、 その時々に合わせて最適なポーズをしていきます。	25名		14:20～15:20
水	⑤HIITトレーニング de シェイプアップ 《 佐藤美智子先生 》	HIITとは高強度の運動と少しの休憩を繰り返す行う 今話題のトレーニング法です。短時間で効果的に 脂肪を燃焼出来るほか、様々な効果が期待できると あって、ダイエット中の方や身体を鍛えたい方々 の間で注目されています！	25名	4/7～6/23 (5/5除く) 全11回 ¥7,700	10:00～11:00
	⑥筋力バランスアップ 体操 《 田村さつき先生 》	長年蓄積された身体の歪みや癖による筋肉の アンバランスを整えて、姿勢の改善や体力向上を 目指すクラスです。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。	25名		11:00～12:00
木	⑦エンジョイフラ 《 大堀千春先生 》	体と頭を同時に使う〈デュアルタスク〉や ストレッチを取り入れて基本からしっかり楽しく 学べるフラレクソンです。 心を癒すハワイアンメロディに合わせて身体を 動かしてみませんか？初心者も無理なく行えます。	25名	4/1～6/17 (4/29除く) 全11回 ¥7,700	11:00～12:00
金	⑧優しいピラティス 《 kao先生 》	身体の歪みをなくし、均整のとれたボディラインを 作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	4/2～6/18 (4/30除く) 全11回 ¥7,700	9:30～10:30
	⑨ビューティー パワーヨガ 《 滝澤律子先生 》	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するクラスです。 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 《 松本秀香先生 》	体力の維持向上、筋力アップを目的とした自重での 筋トレやウォーキングなど有酸素運動を行います。 そのほか心肺持久力の改善や生活習慣病の予防など も期待できます。年齢と共に体力が落ちてきたなど 感じる方や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B 《 松本秀香先生 》		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) ※筋力バランスアップ体操は概ね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し込みください。※記入例は裏ページを参照  
 2月24日(水)から先着順

〈新型コロナウイルス感染症対策を実施しています〉



マスク着用



会話は極力NG



除菌消毒



検温の実施



換気の徹底

# ◆健康体操教室 4/5～7/12(5/3を除く) 毎週月曜日開催 参加費各5,000円(全14回)

教室名	内 容	時 間
健美操 《 難波希三子先生 》	東洋医学をベースにした全身運動とストレッチで気の流れを整え、 背骨や骨盤の調整をしながら、もっと元気になるための体操です。	9:30～10:30
体幹アップ① 体幹アップ② 《 田村さつき先生 》 ※①はかわQホール2階での開催。	筋力・体幹バランス・脳の回転を、椅子やタオルを使った筋トレや バランス運動、頭の体操を無理なく楽しく行いながら向上させていきます。 年齢とともに体力が落ちてきたと感じる方におススメです。	①9:30～10:30 ②11:00～12:00
リズムエクササイズ 《 滝澤律子先生 》	お馴染みの曲に合わせて軽快に動いて、全身の筋力や体力をつけていきます。 後半は椅子やタオルを使ったエクササイズで全身を整えていきます。	13:30～14:30

## 申込方法

定員 各教室25名  
 対象 概ね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 往復はがきに、①名前②住所③性別④生年月日⑤電話番号⑥希望の参加教室(第1希望・第2希望)を  
 記入し、郵送してください。定員に達した場合は抽選を行い、参加決定のハガキを後日送らせていただきます。  
 締め切り 3月18日(木)

## ◆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合わせて行なう健康法です。  
 ストレッチから筋トレまで無理なく体を動かします。  
 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♪  
 ※3/24・31、5/30、6/30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。  
 ※3/25、4/29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進。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。自然治癒力を高めることで、  
 カラダを調整していきます。  
 ※3/25、4/29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。  
 ※3/23、4/29はお休みです。