

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	2階
9:30	9:30~10:30 健美操	9:30~10:30 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 HITトレーニング de シェイプアップ				
10:30									特別教室
11:00	11:00~12:00 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 筋力バランス アップ体操		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	11:00~12:00 頭も体も アンチエイジング
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 リズム エクササイズ								
14:00			14:20~15:20 ゆるやかヨガ			14:00~15:00 ラテン エクササイズ		14:20~15:20 健康 パワーアップ(B)	
14:30									
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) 事前申し込み不要					
18:00				1DAY エクササイズ (500円) 事前申し込み不要					

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。

〈新型コロナウイルス感染症対策を実施しています〉



【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、電話で受付いたします。●申込事項の記入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。●ご本人以外の教室申込や代行受講は、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。●ご参加にあたりご記入いただい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。教室終了後に破棄いたします。●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、ご不明な点等がありましたら、お電話にてお問い合わせください。



【持ちもの】

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

【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きます。※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。



FUJITSU | 富士通スタジアム川崎

秋の健康教室

令和3年9月~12月開催

参加者大募集!!!

すべての運動の基本を身につけよう!

キッズコーディネーショントレーニング



日程 火曜日 16:30~17:30
(9/7~12/7 ※11/23 休み)
対象 小学1年生~4年生
料金 全13回 ¥7,800
講師 佐藤 美智子

子どもの体力向上とリズム感アップを目指す!

キッズHipHop



日程 木曜日 16:00~16:45
(9/9~12/9 ※9/23 休み)
対象 小学1年生~2年生
料金 全13回 ¥7,150
講師 遠藤 昌彦

☎お申し込みはお電話で、定員に達するまで受付中!

年齢は関係ありません!今から始めましょう!

頭も体もアンチエイジング



椅子やマットの上で座ったり寝転んだりしながら体幹をきたえたり、筋力アップのトレーニングと全身のストレッチをおこなうことで、からだ全体を無理なく気持ちよくほぐして、心も頭もリラックスさせます。おまけに楽しい脳トレで頭の中まで若返り??身体にやさしい教室ですので、初めての方も安心してご参加いただけます。

日程 金曜日 11:00~12:00
(10/8~11/19)
対象 概ね50歳以上
料金 全7回 ¥2,800
講師 岩波 龍一

申込 応募はがきか、往復はがきでお申込みください。
9月2日(木)から受付開始。

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。

定期教室

対象…15歳以上の方 ※筋力バランスアップ体操は概ね50歳以上の方

定員…各教室25名 場所…かわQホール

健康体操教室

日程…月曜日 11/22 ~ 3/14(12/27・1/3・1/10 除く)

対象…概ね60歳以上の方 料金…5,000円(全14回)

定員…各教室25名 場所…かわQホール

	教室名	内容	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。	10/4~12/20 全12回 ¥8,400	11:00 ~ 12:00
火	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。	10/5~12/14 (11/23除く) 全10回 ¥7,000	11:00 ~ 12:00
	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。		13:00 ~ 14:00
	④ゆるやかヨガ 《難波希三子先生》	全身に酸素を運び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。		14:20 ~ 15:20
	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！		10/6~12/15 (11/3除く) 全10回 ¥7,000
水	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。	10/7~12/16 全11回 ¥7,700	11:00 ~ 12:00
	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。		11:00 ~ 12:00
木	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。	10/1~12/17 全12回 ¥8,400	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。		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・向上を目的として全身を無理なく 動かしていきます。自体重での筋力トレーニング・ ウォーキングによる有酸素運動・ストレッチで 全身を調整していきます。年齢と共に体力が 落ちてきたなと感じる方、運動が苦手な方にも おすすめです。		13:00 ~ 14:00
	⑪健康パワーアップB 《松本秀香先生》			14:20 ~ 15:20

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

- 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緊急連絡先⑦希望の参加教室(第1、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。
- 受付開始…11月1日(月) ■締め切り…定員に達し次第受付終了
- ※健美操の応募方法…往復はがきに上記の内容を記入のうえ、10月25日必着で郵送。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。

1DAYエクササイズ

申し込み不要・当日参加OKです!

参加費…500円

某テレビ番組で話題沸騰! 座タップダンス健康法

日程 水曜日 13:00 ~ 14:00

講師 大堀千春

座ったままリズムに合わせて行う健康法です。ストレッチから筋トレまで無理なく体を動かします。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♪

※9/29・11/3・12/22・12/29はお休みです



やさしく丁寧な教え方が好評! リンパストレッチ

日程 木曜日 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。

※9/23・12/30はお休みです



きめ細かさが人気の男性講師 カラダ調整ヨガ

日程 木曜日 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、身体の歪みやゆるみを整えます。自然治癒力を高めることで、カラダを調整していきます。

※9/23・12/30はお休みです



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

日程 木曜日 14:00 ~ 15:00

講師 ラベラ・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。

※9/23・12/30はお休みです



申込方法

《記入例》

■応募用紙または往復ハガキでお申し込みください。

■受付開始

9月2日(木)から先着順

往信の表	返信の裏	返信の表	往信の裏
210-0011 [住所欄] 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	000-0000 [住所欄] 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 緊急連絡先 ⑦ キッズは学校名・学年 ⑧ 保護者名