

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
9:30	1階	2階	1階	1階	2階
9:30~10:30	健美操	体幹アップ①	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
10:00				10:00~11:00 HIITトレーニング de シェイプアップ	9:30~10:30 リンパストレッチ
10:30					9:30~10:30 優しいピラティス
11:00					
11:00~12:00	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
11:30					11:00~12:00 カラダ調整ヨガ
12:00					11:00~12:00 ビューティー パワーヨガ
12:30					
13:00					
13:30		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 [Ⓐ]
13:30~14:30	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 [Ⓑ]
15:00					
15:30					
16:00			定期教室(15歳以上)事前申し込み		
16:30			小学生向け事前申し込み	16:00~16:45 キッズHipHop	
17:00		16:30~17:30 キッズ コーディネーション トレーニング by SGX	60歳以上向け事前申し込み		
17:30			1DAYエアロ(300円)事前申し込み不要	17:00~18:00 ジュニアHipHop	
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

2022年1月~3月開催

冬の健康教室

キッズ SPARTANS GX

コーディネーション トレーニング

参加者募集中!

子どもの運動能力は無限

毎週火曜日開催

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歳までのお子様が進んで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 | 1/11~3/22 (3/29を除く) 16:30~17:30

料金 | 11回 ¥6,600 (税・保険料込み)

会場 | かわQホール

対象 | 小学1年生~4年生

講師 | 佐藤 美智子

定員 | 先着25名

・スバルダンスオフィシャル 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
・アニマルフロア Level1 認定コーチ
・2019/2020スバルダンスプロチーム所属



キッズ HipHop

生徒大募集

ダンスの基礎から学ぶ
練習のチャンス!

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!

日時 | 1/6~3/24 毎週木曜日 16:00~16:45

会場 | 富士通スタジアム川崎「かわQホール」

申し込み | 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)

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)

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

	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。	1/17～3/14 全9回 ¥6,300	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。	1/11～3/22 全11回 ¥7,700	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。		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！	1/12～3/23 (2/23除く) 全10回 ¥7,000	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。		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 学べるフラレッスンです。 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。	1/6～3/24 全12回 ¥8,400	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。	1/7～3/18 (2/11除く) 全10回 ¥7,000	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

申込方法

■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

12月2日(木)から先着順

《記入例》

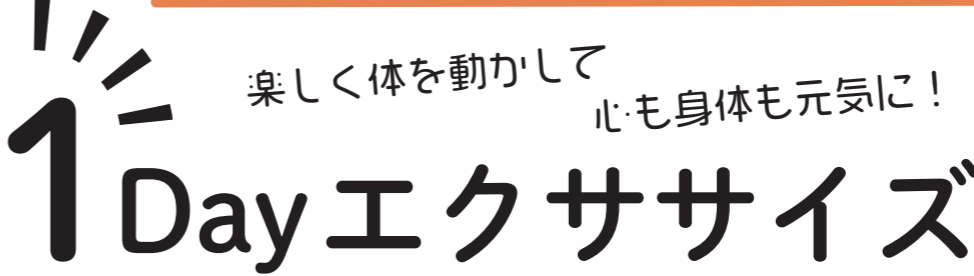
往信の表	返信の裏	返信の表	往信の裏
210-0011 川崎区富士見2-1-9 富士通スタジアム川崎 健康教室 係	何も書かなくて ください	000-0000 お申込者の方の住所 お申込者のお名前 様	ご希望の教室名 ①お名前(ふりがな) ②年齢 ③性別 ④〒、住所 ⑤電話番号 ⑥緊急連絡先 (ご自身以外の電話番号) —小学生向け教室— ⑦学校名、学年 ⑧保護者名

体験受付中

定期教室はお1人様、各教室1回限り700円で体験することができます。

お問い合わせ・お申し込みはお電話で受け付けています！

☎090-6925-8662



楽しく体を動かして
心も身体も元気に！

事前申込
不要

当日参加
OK

参加費…500円

定員…各教室25名

対象…15歳以上

場所…富士通スタジアム川崎施設内 かわQホール

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♪

※12/22・12/29・1/5・2/23・3/30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。

※12/30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。

※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。

※12/30はお休みです

参加費…300円

定員…各教室50名

対象…15歳以上

場所…富士通スタジアム川崎施設内 アップフィールド

ファットバーナーエアロ

日程 火曜日 9:30～10:30

講師 田澤 修平(厚生労働省認定・健康運動実践指導者)

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

※12/28・1/4はお休みです

シェイプアップボクシング

日程 木曜日 9:30～10:30

講師 遠藤 昌彦(ボクサフィットマスタートレーナー)

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！
ストレスを発散したい方にも最適です。ぜひご参加ください！

※12/30はお休みです