

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	1 階	2 階	1 階	2 階	1 階	2 階	1 階	2 階	1 階	2 階
9:30										
10:00	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 リンパ ストレッチ	9:30~10:30 シェイプアップ ボクシング	9:30~10:30 優しい ピラティス	
10:30						10:00~11:00 HIIT トレーニング de シェイプアップ				
11:00				10:45~11:30 美・ボディ ストレッチ						
11:30	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	
12:00										
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①	
14:00	13:30~14:30 リズム エクササイズ									
14:30			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②	
15:00										
15:30										
16:00				定期教室 (15 歳以上) 事前申込						
16:30					健康体操教室 (60 歳以上) 事前申込		16:00~16:45 キッズ Hip Hop			
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		1DAY エクササイズ 事前申込不要				16:30~17:15 英会話④	
17:30					1DAY エアロ 事前申込不要 ※バックアップフィールド開催		17:00~18:00 ジュニア Hip Hop			
18:00					小学生向け教室・事前申込				17:30~18:30 英会話⑤	

【新型コロナウイルス感染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て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。

【個人情報について】

●各種教室、イベントの風景写真等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。●いただいたメール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等の個人情報は、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。

【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。

【持ち物】

●動きやすい服装、マスク (着用)、汗拭きタオル、室内シューズ、飲み物

お申込み / お問い合わせ

TEL. 090-6925-8662

【電話受付 / 平日 9 : 30 ~ 16 : 30】

〒210-0011 神奈川県川崎市川崎区富士見 2-1-9

公式 HP / Twitter

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。

@kawasaki_fujimi



FUJITSU | 富士通スタジアム川崎

2023年1月~3月開催

冬の健康教室

小学生向け教室

小学生の英会話教室 <1/6 ~ 3/24 までの毎週金曜日> (全12 回)

①初めての英会話教室

あそびを取り入れて
楽しく英語に慣れ親しみます。

時間 16:30 ~ 17:15

料金 ¥10,200 (教材費を含む)

講師 デビット・バロン

対象 小学 1 ~ 6 年生 定員 8 名

②英語の授業が楽しくなる教室

英語で楽しくコミュニケーションを取りながら、
英会話力を身につけます。

時間 17:30 ~ 18:30

料金 ¥12,000 (教材費を含む)

講師 デビット・バロン

対象 小学 1 ~ 6 年生 定員 8 名



小学生のHipHop教室 <1/5 ~ 3/23 までの毎週木曜日> (全11 回) 2/23 休み

基本的なリズムの取り方から始めて、音楽に合わせた振り付けを覚えていきます。
ダンスを基礎から学ぶ絶好のチャンスです！最終日には教室内で発表会をします。

キッズ HipHop

時間 16:00 ~ 16:45

料金 ¥6,050

講師 遠藤 昌彦

対象 小学 1 ~ 2 年生 定員 25 名

ジュニア HipHop

時間 17:00 ~ 18:00

料金 ¥6,600

講師 遠藤 昌彦

対象 小学 3 ~ 6 年生 定員 25 名



キッズコーディネーションbySGX <1/10 ~ 3/14 までの毎週火曜日> (全10 回)

コーディネーショントレーニングとは、運動の基礎能力の向上に特化したプログラムです。
遊びを取り入れたトレーニングで、運動神経を養います。

時間 16:30 ~ 17:30 講師 佐藤 美智子

料金 ¥6,000 対象 小学 1 ~ 4 年生 ※5年生以上のお申し込みはご相談ください



申し込み ①②いずれかの方法でお申し込みください

- ①来館にて直接申し込み
- ②kenko@frontale.co.jp にメールで申し込み
(希望する教室名、名前、フリガナ、生年月日、年齢、電話番号、〒住所、学校名、学年、保護者名を記入)

他教室の詳細は中面へ >>>

定期教室

対象 15歳以上の方
(中学生を除く)

定員 各25名

場所 かわQホール

	教室名	内容	期間 受講料	時間
月	コンディショニングヨガ 《唐澤映子先生》	椅子やヨガブロック、テニスボール等を使って、安全かつ効率的に身体をゆるめながら、ヨガのポーズで姿勢や身体の動きを整えていきます。	1/16～3/20 全10回 ¥7,000	11:00～12:00
	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、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。		11:00～12:00
火	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、心身ともに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。	1/10～3/14 全10回 ¥7,000	13:00～14:00
	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、新陳代謝を高めます。季節や気候などに合わせたヨガのポーズをします。		14:20～15:20
水	HIITトレーニング de シェイプアップ 《佐藤美智子先生》	HIITは高強度の運動と休憩を繰り返し行うトレーニングです。短時間で脂肪燃焼などの様々な効果が期待できます。ダイエットや身体を鍛えたい方におすすめです。	1/11～3/15 全10回 ¥7,000	10:00～11:00
	筋力バランスアップ体操 《田村さつき先生》 50歳以上の方向けの教室です	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、姿勢の改善や体力の向上を目指します。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	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〉を取り入れた、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？	1/5～3/23 (2/23除く) 全11回 ¥7,700	11:00～12:00
金	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います。初めての方でも安心してご参加ください。	1/6～3/24 全12回 ¥8,400	9:30～10:30
	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します。集中力の向上とストレス発散にも効果的です。		11:00～12:00
	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、体を無理なく動かし、自体重での筋トレ・ウォーキングによる有酸素運動とストレッチで全身を調整します。年齢と共に体力が落ちてきたと感じている方、運動が苦手な方におすすめです。		13:00～14:00
	健康パワーアップB 《松本秀香先生》			14:20～15:20

申し込み

- 来館にて受講料をそえて申し込み、または往復ハガキでお申込みください。
- 受付開始

12月1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 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	〇〇〇-〇〇〇〇 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 緊急連絡先 (ご自身以外の電話番号)

1Dayエクササイズ

参加費 **500円**

対象 15歳以上の方
(中学生を除く)

定員 各25名

場所 かわQホール

美・ボディストレッチ

日程 火曜日 10:45～11:30

参加費
400円

講師 田澤 修平

健康に過ごすためのコツなどの話を交え、マットの上で座ったり寝転んだりしながら、若返りのボディストレッチをおこなっていきます。

※1/4, 3/21休み



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

リズムに合わせて行う健康法です。イスに座ったままタップダンスをします。その他、ストレッチから筋トレまで無理なく体を動かします。

※11/23, 12/28, 1/4, 3/22, 3/29休み



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マッサージでむくみを解消し、代謝の良い身体を目指します。筋肉をほぐすことで痛みやコリの改善にも期待できます。※12/29, 2/23休み



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ダイエットエクササイズです。ウエストの筋肉に働きかけ、美しいボディラインを目指します。

※12/29, 2/23休み



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。※12/29, 2/23休み



1Dayエクササイズ・エアロは
事前申し込み不要、当日参加OK！

1Dayエアロ

参加費 **300円**

対象 15歳以上の方
(中学生を除く)

定員 各50名

場所 富士通スタジアム川崎
バックアップフィールド

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

音楽に合わせて繰り返し動くことで身体を引き締め、メリハリボディを作ります。※1/4, 3/21休み



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

エアロビクスとボクシングの動きを行う有酸素運動です。脂肪燃焼や心肺機能の向上ができます。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。※12/29, 2/23休み

