

# 春の健康教室

## 参加者大募集!!

### 新規教室

様々な視点から年齢に対抗し若さと健康を!

## 美・ボディストレッチ



健康で素敵な生き方のコツなどの話を交え、マット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。身体に優しい教室ですので、初めての方も安心してご参加いただけます。



- 日程** 火曜日 10:45～11:30
  - 対象** 15歳以上(中学生を除く)
  - 料金** 1回 ¥400
  - 講師** 田澤 修平 (厚生労働省認定・健康運動実践指導者)
- ◎先着 25名 (事前申込不要・当日参加 OK)

### 小学生向け

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

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** 火曜日 16:30～17:30 (5/10～7/26)
- 対象** 小学1～4年生(先着25名)
- 料金** 全12回 ¥7,200
- 講師** 佐藤 美智子



- 日程** 木曜日 16:00～16:45 (5/12～7/28)
- 対象** 小学1～2年生(先着25名)
- 料金** 全12回 ¥6,600
- 講師** 遠藤 昌彦

◎申込は、応募ハガキまたは往復ハガキにて受け付けています(記入例は中面を参照) ◎3月3日(木)から受付開始です

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30	1階 9:30~10:30 健美操	2階 9:30~10:30 体幹アップ①	1階 9:30~10:30 ファットバーナー エアロ		1階 9:30~10:30 シェイプアップ ボクシング
10:00				2階 10:00~11:00 HIITトレーニング de シェイプアップ	2階 9:30~10:30 リンパ ストレッチ
10:30			<b>新規教室</b> 10:45~11:30 美・ボディ ストレッチ		1階 9:30~10:30 優しい ピラティス
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
11:30					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					11:00~12:00 頭も体も アンチエイジング
13:00					
13:30	13:30~14:30 リズム エクササイズ	13:00~14:00 やさしいヨガ		13:00~14:00 座タップ ダンス健康法	
14:00					13:00~14:00 健康 パワーアップ(A)
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(B)
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	1DAY エアロ(300円) 1DAY エクササイズは 申込不要です。当日受付で 参加料をお支払いください。
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		
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		

〈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。

他教室の詳細は中面へ >>>

# 定期教室

対象…15歳以上の方  
※筋力バランスアップ体操、頭も身体もアンチエイジングは概ね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	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。	4/4～6/20 (5/2除く) 全11回 ¥7,700	11:00～12:00
火	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。	4/5～6/21 (5/3除く) 全11回 ¥7,700	11:00～12:00
	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。		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す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。	4/6～6/22 (5/4除く) 全11回 ¥7,700	10:00～11:00
	筋力バランスアップ体操 《田村さつき先生》	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？	4/7～6/23 (5/5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。		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。	4/1～6/17 (4/29除く) 全11回 ¥7,700	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
	頭も身体も アンチエイジング 《岩波龍一先生》	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鍛え、筋力アップのトレーニングと全身のストレッチでからだ全体をほぐします。楽しい脳トレで締めくり！	5/13～6/17 全6回 ¥2,400	11:00～12:00

## 申込方法

### 《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

000-0000

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)  
—小学生向け教室—  
⑦ 学校名、学年  
⑧ 保護者名

■応募ハガキまたは往復ハガキで

お申し込みください。

■受付開始

**3月3日(木)から先着順**

# 健康体操教室

日程…月曜日 4/4～7/11(5/2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	時間
健美操 ※ 《難波希三子先生》	東洋医学をベースにした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》	椅子やタオルを使った筋トレやバランス運動、頭の体操を通じて、筋力と体幹バランス、脳の回転を無理なく楽しく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すすめです。	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体を動かし、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…3月7日(月) ■締め切り…定員に達し次第受付終了

※健美操・体幹アップ②の応募方法…往復はがきに上記の内容を記入のうえ、2月28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。

# 1 Dayエクササイズ

対象…15歳以上 参加費…500円 定員…各教室25名

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  
(2/23・3/30・5/4はお休み)

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♪

## 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  
(5/5はお休み)

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。

## 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  
(5/5はお休み)

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。

## キューバ出身のレゲトンダンサーによる ラテンエクササイズ

日程 木曜日 14:00～15:00  
(5/5はお休み)

講師 ラペラ・オスマル

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。テレビで活躍するキューバ人インストラクター『オスマル』が楽しく、優しく、日本語でレッスンします。