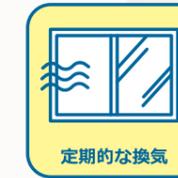


	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階
9:30	9:30~10:30 健美操		9:30~10:30 ファットバーナー エアロ				9:30~10:30 リンパ ストレッチ	9:30~10:30 シェイプアップ ボクシング	9:30~10:30 優しい ピラティス	
10:00						10:00~11:00 HIITトレーニング de シェイプアップ				
10:30										
11:00				10:45~11:30 美・ボディ ストレッチ						
11:30	11:00~12:00 体幹アップ	11:00~12:00 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	13:30~14:30 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				13:30~14:30 健康 パワーアップ	
14:00										
14:30			14:20~15:20 ゆるやかヨガ				14:00~15:10 ラテン エクササイズ			
15:00										
15:30										
16:00										
16:30							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			16:30~17:30 英会話A ※1階で開催		17:40~18:40 英会話B ※1階で開催
17:30					1DAY エアロ・ボクシング 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、但しキッズの申し込みはメール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。

【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

春の健康教室

1Dayエクササイズ

4月6日から
リニューアル

ラテンエクササイズ 参加費
700円

日時 毎週木曜日 14:00～15:10 (70分)

講師 ラペラ・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。

※5/4, 8/17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!

その他教室は中面へ→

小学生向け教室

5月17日から
リニューアル

小学生の英会話教室

あそびを取り入れて楽しく英語に慣れ親しみます

日程 毎週木曜日 5/11～7/27 (全12回)

時間 ①16:30～17:30 / ②17:40～18:40

料金 各¥12,000(教材費を含む)

対象 小学1～6年生

定員 各8名



小学生のHipHop教室

日程 毎週木曜日 5/11～7/27 (全12回)

ロキッズ HipHop 時間 16:00～16:45 対象 小学1～2年生
料金 ¥6,600 定員 25名

ロジュニア HipHop 時間 17:00～18:00 対象 小学3～6年生
料金 ¥7,200 定員 25名

キッズコーディネーション by SGX

日程 毎週火曜日 5/9～7/25 (全12回)

時間 16:30～17:30 対象 小学1～4年生

料金 ¥7,200 ※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)

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



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

月	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。	4/3~6/19 (5/1除く) 全11回 ¥7,700	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。	4/4~6/20 (5/2除く) 全11回 ¥7,700	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
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？	4/6~6/22 (5/4除く) 全11回 ¥7,700	11:00 ~ 12:00
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。	4/5~6/21 (5/3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》 <small>50歳以上の方向けの教室です</small>	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
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。	4/7~6/23 (5/5除く) 全11回 ¥7,700	11:00 ~ 12:00
	健康パワーアップ 《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。		13:30 ~ 14:30

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

3月2日(木)から先着順

(記入例)

往信の表 210-0011 [返信] 川崎区富士見2-1-9 富士通スタジアム川崎 健康教室 係	返信の裏 何も書かないでください	返信の表 ○○○-○○○ [返信]	往信の裏 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)
--	---------------------	-------------------------	---

健康体操教室

対象 概ね60歳以上の方

定員 各35名

場所 かわQホール

月	教室名	内容	期間 受講料	時間
月	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。	4/3~7/10 (5/1, 7/17除く) 全14回 ¥5,000	9:30 ~ 10:30
	体幹アップ ※ 《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、脳の回転の向上を目指します。年齢とともに体力の低下を感じる方におすすめです。		11:00 ~ 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。教室の後半には、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

申し込み

■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。

■受付開始…3月13日(月) ■締め切り…定員に達し次第受付終了

※健美操・体幹アップの応募方法…往復はがきに上記の内容を記入のうえ、3月6日(月)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

1Dayエクササイズ・エアロは
事前申し込み不要、当日参加OK

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。

※3/21, 5/2, 8/15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

※3/22, 3/29, 5/3, 6/28, 8/16, 9/27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。※5/4, 8/17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。※4/6, 5/4, 8/17休み

