

# とどろきアリーナ教室



主催:特定非営利活動法人かわさきスポーツドリーマーズ

共催:公益財団法人川崎市スポーツ協会 協力:川崎市総合型地域スポーツクラブネットワーク会議

**女性のための健康教室**で、毎週、体を動かし美しく健康な体づくりを目指して、心と身体をリフレッシュします。

曜日	教室名(会場)	内容	日程	講師・定員	受講料
火曜 9:30 ~ 10:30	ピラティス (研修室1)	体幹とコアの筋肉を鍛えます。美姿。運動不足解消。ストレス発散。ピラティスに必要な柔軟性の向上を目指します。	令和4年4月12日 ~7月19日 ただし5/3は休み です。	講師:いまいずみゆうこ (ピラティスインストラクター) 定員:25名	7,000円 (全14回分)
	シェイプアップ ボクシング (研修室2)	世界のさまざまな格闘技のエクササイズです。脂肪燃焼効果やダイエットに適したプログラムです。ストレス解消にも効果抜群。		講師:遠藤 昌彦 (フィットネスインストラクター) 定員:25名	
火曜 10:45 ~ 11:45	ジャイロキネシス for エイジングケア (研修室1)	気持ちの良い全身エクササイズ。リラックスして元気に過ごしたい方にお勧め。身体のデトックス、美肌効果、健康美に期待大。	令和4年4月12日 ~7月19日 ただし5/3は休み です。	講師:いまいずみゆうこ (ピラティスインストラクター) 定員:25名	7,000円 (全14回分)
	リフレッシュ ヨガ (研修室2)	ヨガの基本的なポーズやストレッチで美姿勢に導いていきます。優しいエクササイズも取入れながらリフレッシュ気分になります。		講師:遠藤 麻美 (ヨガインストラクター) 定員:25名	

申込み:必要事項を下記用紙に記入後、3月15日(火)までにかわさきスポーツドリーマーズ

事務局へ Fax (733-4411) か QR コードから申込みください。

郵送でも受付けます。問合せは Tel (733-4408)。

定員を超えた場合は抽選します。抽選にもれた方にもご連絡します。

各教室とも申込人数が15名に達しない場合は教室は中止にします。

受付けた方には、「教室参加の確認事項と受講料振込先」を送付します。

\*参加につきましては、他の参加者からの関係で小さなお子様連れでの参加はご遠慮していただいております。

連絡先 かわさきスポーツドリーマーズ (等々カグラランド入口前の会館とどろき内)

〒211-0051 川崎市中原区宮内4-1-2

電話 733-4408 FAX 733-4411



## 教室参加申込書

締切日は3月15日(火)です。

FAX 733-4411 か QR コードで申込ください。

1. 申込み教室に○をつけてください。 申込み教室の経験 ( ) 有り ( ) 無し

●火曜日 (9:30~10:30) ( ) ピラティス ( ) シェイプアップボクシング

○火曜日 (10:45~11:45) ( ) ジャイロキネシス for エイジングケア ( ) リフレッシュヨガ

ふりがな ( )

2. 参加者氏名 ( )

3. 連絡先 〒 ( ) 住所 ( )

Tel ( ) Fax ( ) 緊急連絡先 ( )