

# 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 1部 9:30 ~ 10:30	シェイプアップ ボクシング (研修室2)	世界の様々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。	令和5年10月17日~ 令和6年3月19日 ただし、冬休み(12/26、 1/2、9)は休みです。	講師:遠藤 昌彦 (フィットネスインストラクター) 定員:25名	10,000円 (全20回分)
火曜 2部 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です。リラックスして、そ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5年10月17日~ 令和6年3月19日 ただし、冬休み(12/26、 1/2、9)は休みです。	講師:いまいずみゆうこ (ジャイロキネシストレナー) 定員:25名	10,000円 (全20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しい姿勢に導いていきます。優しいエクササイズも取り入れながらリフレッシュ気分になります。	令和5年10月17日~ 令和6年3月19日 ただし、冬休み(12/26、 1/2、9)は休みです。	講師:斉藤 ゆき子 (ヨガインストラクター) 定員:25名	10,000円 (全20回分)

申込み:必要事項を下記用紙に記入後、9月15日(金)までにかわさきスポーツドリーマーズ事務局へ右記のQRコードか直接KSD事務局まで申してください。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。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、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9月15日(金)

上記のQRコード、あるいは直接KSD事務局まで(FAX 733-4411)へお申ください

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 1部(9:30~10:30) ( ) シェイプアップボクシング

○火曜日 2部(10:45~11:45) ( ) ジャイロキネシス ( ) 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 ( )