

ととろきアリーナ教室



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・募集人数	受講料
火曜 1部	ピラティス& リング (研修室1)	体幹とコアの筋肉を鍛えます。美姿勢。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6年4月9日～ 令和6年9月17日 ただし、夏休み(7/23～8/31)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) 募集:5名	9,000円 (全18回分)
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6年4月9日～ 令和6年9月17日 ただし、夏休み(7/23～8/31)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) 募集20名	9,000円 (全18回分)
火曜 2部	ジャイロキネシス&ストレッチ ポール (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6年4月9日～ 令和6年9月17日 ただし、夏休み(7/23～8/31)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ーナー) 募集15名	9,000円 (全18回分)
10:45 ～ 11:45	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6年4月9日～ 令和6年9月17日 ただし、夏休み(7/23～8/31)は休みです。	講師:斉藤 ゆき子 (ヨガインストラクター) 募集15名	9,000円 (全18回分)
木曜 9:30 ～ 10:30	モーニング ヨガ (研修室1)	ヨガの様々なポーズを組み合わせながら流れるように動きます。一日の活力をあげ、リフレッシュしたい方にお勧めです。	令和6年4月11日～ 令和6年9月19日 但し 4/18、5/2、夏休み(7/25～8/31)は休みです。	講師:内山 なをみ (ヨガインストラクター) 募集5名	8,000円 (全16回分)
木曜 10:45 ～ 11:45	はじめての 美整ストレッチ (研修室1)	ストレッチや筋膜リリースで硬くなった筋肉をほぐし緩めて、肩こりや腰痛の緩和、血流・姿勢改善に繋げ、簡単な自重トレーニングで身体を整えます。	令和6年4月11日～ 令和6年9月19日 但し 4/18、5/2、夏休み(7/25～8/31)は休みです。	講師:斉藤 ゆき子 (ヨガインストラクター) 募集10名	8,000円 (全16回分)

申込み:必要事項を下記用紙に記入後、**3月11日(月)**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(等々力グランド入口前の会館ととろき内)

〒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11日(月)

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

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) () ピラティス&リング () 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

- 木曜日 1部(9:30～10:30) () モーニング ヨガ
- 木曜日 2部(10:45～11:45) () はじめての美整ストレッチ

ふりがな ()

2. 参加者氏名 ()

3. 連絡先 〒 () 住 所 ()
Tel () Fax () 緊急連絡先 ()