

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	優しいピラティス (研修室1)	良い姿勢を維持する方法を知っていますか。マット一枚で全身運動!運動不足を解消!生涯続けられる心身一体のエクササイズ!何からでも大丈夫	令和7年4月15日～ 令和7年9月30日 ただし、夏休み(7/22～8/31)は休みです。	講師:Kao (ピラティスインストラクター) 募集:28名	9,000円 (全15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。	講師:遠藤 昌彦 (フィットネスインストラクター) 募集28名	9,000円 (全15回分)
火曜 2部	美ボディコンディショニング (研修室1)	正しい姿勢と正しい動作で、いつまでも美姿勢をキープ。巻き肩、猫背改善効果。どなたでもできる筋トレです。一緒に美尻、美脚を目指しましょう。	令和7年4月15日～ 令和7年9月30日 ただし、夏休み(7/22～8/31)は休みです。	講師:玉貫 未知 (全米エクササイズ&コンディショニング協会) 募集28名	9,000円 (全15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。	講師:斉藤 ゆき子 (ヨガインストラクター) 募集28名	9,000円 (全15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7年4月10日～ 令和7年9月25日 ただし、夏休み(7/24～8/31)は休みです。	講師:内山 なをみ (ヨガインストラクター) 募集28名	9,000円 (全15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7年4月10日～ 令和7年9月25日 ただし、夏休み(7/24～8/31)は休みです。	講師:斉藤 ゆき子 (ヨガインストラクター) 募集28名	9,000円 (全15回分)

申込み: 右記の QR コードで申込ください。締め切りは**3月3日(月)**です。

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。受付けた方には、「教室参加の確認事項と受講料振込先」をメールでご案内します。

*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 (等々力グラウ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



成人前期