

子どもの体力向上推進事業

特定非営利活動法人 かわさきスポーツドリーマーズ



2022年11月16日発行

〒211-0051

川崎市中原区宮内4-1-2

TEL 044-733-4408

FAX 044-733-4411

<https://www.kawasaki-sports-dreamers.com>

K. S. D. ニュース 12月号

こんにちは。ピラティス、ジャイロキネシス、骨盤ビューティーケアのレッスンを担当しております「いまいずみゆうこ」です。

かわさきスポーツドリーマーズのお教室にいつもご参加くださいます。心より感謝いたします。またお教室運営に携わる皆様にもいつも感謝しております。

わたし自身、OL時代や出産と育児の前後など、身体の調子が良いとは決して言えませんでした。常に肩こりや腰痛、冷えで悩み、免疫力も弱くて風邪も良く引いていました。

ジャイロキネシスとピラティスなどのおかげさまで、今が1番元気いっぱいです（笑笑）。ジャイロキネシスをはじめたことで免疫力があがり体力もつきました。姿勢も良くなり柔軟性もあがり生活が楽になりました。ピラティスを学んだ後はますます体幹力がつき、特にインナーマッスルがついたことでもっと元気に生活できるようになりました。

骨盤のクラスで行っているのは簡単なケアです。毎日がんばっている皆さまがリラックスして軽くなるようなレッスン内容になっています。

定期的な運動は健康を維持するのに食事や睡眠と同じくらい一生のお友達で大切なものとわたしは思います。かわさきスポーツドリーマーズのレッスンに参加して、一緒に(^)笑顔で元気な美しい楽しい毎日を送りましょうね♪ (K. S. D. 成人教室) 担当 いまいずみゆうこ

お知らせとお願い

- ・年内の通常教室は12月24日（土）が最終になります。新年の子どものスポーツ教室は1月6日（金）より始めます。
- ・11月に入り、日が暮れるのが早くなりました。5時を過ぎるとあっという間に暗くなります。教室参加への行き帰りの安全指導をご家庭でもお願いします。また、自転車のライトの点検をしてください。

メール配信のお願い！

メール登録をしていない方は、至急登録をしてください。下記アドレスから登録してください。
m-0447398844@padomo.jp
docomo, au, softbank, gmail
以外のアドレスは登録できません。



2022. 12

◆ご家庭で必ずお子さんの健康観察及び検温を行い、「健康チェック表」に記入し、受付で確認してください。(利用最終日から1ヶ月保管)

日	月	火	水	木	金	土
	11 / 28	29	30	1	2	3
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室 (中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) バレーボール教室(橘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室 (登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (宮内)
4	5	6	7	8	9	10
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室 (中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) バレーボール教室(橘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室 (登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室はお休みです	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (メイン)
11	12	13	14	15	16	17
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室 (中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) バレーボール教室(橘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室 (登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (宮内)
18	19	20	21	22	23	24
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室 (中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) バレーボール教室(橘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室 (登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室はお休みです	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (宮内)
25	26	27	28	29 (ウインター予備日)	30	31
<p align="center">ウィンタースクール</p> <p>申し込み締め切り日 12月5日(月) 参加希望の方はWEBより、お申し込みください 教室内容や会場についてはホームページをご覧ください</p>				<p>12月29日より1月3日まで年末年始休業 新年の子どもスポーツ教室は1月6日(金)よりはじめます。 成人教室(火曜日)1月10日(火)からはじめます。成人教室(木曜日)は1月5日(木)からはじめます。</p>		

藤崎小グランド→藤グ 藤崎小体育館→藤体 宮前小→宮前 大師小→大師 下平間小→下平間 等々力競技場(メイン)→メイン 等々力競技場(サブ)→サブ 中原小グランド→中原 中原小体育館→中体 東住吉小→東住 今井小→今井 宮内小グランド→宮内 下沼部小→下沼 高津小→高津 久地小→久地 下作延小→下作 富士見台小→富士 宮崎台小→宮崎台 鷺沼小→鷺沼 稲田小→稲田 東菅小→東菅 登戸小→登戸 中野島小→中野 王禅寺中央小→王グ 南生田小→南生 栗木台小→栗木 麻生小→麻生 百合丘小→百合 西生田→西生 片平小→片平 向丘小→向丘 橘高校→橘
ピラティス→ピラ ジャイロキネシス→ジャイロ・シェイプアップボクシング→ボクシング リフレッシュヨガー
リフヨガ モーニングヨガ→モーヨガ・骨盤ビューティ→骨盤 とどろきアリーナ→ア