

とどろきアリーナ教室 成人教室後期



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、体を動かし美しく健康的な体づくりを目指し、心と身体をリフレッシュ!!

曜日	教室名(会場)	内 容	日 程	講 師・募集人数	受講料
火曜 1 部 9:30 ～ 10:30	優しい ピラティス (研修室2)	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!何オからでも大丈夫	10月13日～令和9年3月9日 ただし、11/3. 24. 12/22. 1/26. 2/23 と冬休み期間は休みです。	講師:Kao (ピラティスインストラクター) 定員に達したため募集打ち切ります	9,000円 (全15回分)
	シェイプアップ ボクシング (研修室1)	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。	10月13日～令和9年3月9日 ただし、11/3. 24. 12/22. 1/26. 2/23 と冬休み期間は休みです。	講師:遠藤 昌彦 (フィットネスインストラクター) 募集5名	9,000円 (全15回分)
火曜 2 部 10:45 ～ 11:45	やさしく美しく 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。	10月13日～令和9年3月9日 ただし、11/3. 24. 12/22. 1/26. 2/23 と冬休み期間は休みです。	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10名	9,000円 (全15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。	10月13日～令和9年3月9日 ただし、11/3. 24. 12/22. 1/26. 2/23 と冬休み期間は休みです。	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。	10月8日～令和9年3月11日 ただし 10/29,11/26 .12/3. 17. 2/11 と冬休み期間は休みです。	講師:内山 なをみ (ヨガインストラクター) 募集5名	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。	10月8日～令和9年3月11日 ただし 10/29,11/26 .12/3. 17. 2/11 と冬休み期間は休みです。	講師:斉藤 ゆき子 (ヨガインストラクター) 募集10名	9,000円 (全15回分)

※火曜日の優しいピラティスは定員に達したため募集を打ち切ります。

申込み: 右記の QR コードか直接 KSD 事務局まで申込ください。締め切りは8月31日(月)です。

定員を超えた場合は抽選になります。結果はメールでご連絡いたします。

当選確定の方には、「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。

※小さなお子様連れの参加はご遠慮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