



平成27年4月から6月までの かわQホールで行う教室



春のスポーツ教室 受講案内

♥ 各教室 受講料 6,000円 (保険料込) 全10回 ♥ 15歳以上(中学生を除く)
♥ 定員 35名 ♥ 主催 川崎市スポーツ協会 ♥ 共催 川崎フロンターレ

曜日	教室番号	教室名	内 容	期 間	時 間
月曜日	①	骨盤エクササイズ 《 講師 小田 恵子 》	骨盤の矯正！腹部の引き締めエクササイズで、より若く美しく……。初めての方でも無理なく行えます。	4/6~ 6/15 (5/4除く)	10:45~11:45
	②	リフレッシュ健康ヨガ 《 講師 石井 絹 》	心身のバランスを整えてより健康に！細胞の活性化を促し、新陳代謝を高めていきます。誰でも簡単に行えます。		13:15~14:15
	③	アロハフラ (歌うフラダンス) 《 講師 AKO 》 	フラダンスでリズムに乗って骨盤回りを刺激し、日本語で歌うことによって呼吸を促し、心肺機能を高める有酸素運動を積極的に行います。まさに楽しみながらできる緩やかな「全身トレーニング」です。		14:45~15:45
火曜日	④	骨盤調整ヨガ 《 講師 唐澤 映子 》	ヨガを取り入れて、骨盤や全身の調整を行う教室です。ゆったりとした動作なので運動経験のない方でもOK!!	4/7~ 6/16 (5/5除く)	10:45~11:45
	⑤	ゆるやかヨガ A 《 講師 難波 希三子 》	やさしい(かんたん)ポーズで無理なく、気持ちよく身体をほぐして、心も頭もリラックスさせます。 季節・お天気・時間帯によって、その時々に必要なポーズを練習します。		13:15~14:15
	⑥	ゆるやかヨガ B 《 講師 難波 希三子 》			14:45~15:45
木曜日	⑦	フラダンス 《 講師 大堀 千春 》	心を癒すハワイアンメロディに乗って、身体を動かしてみませんか？無理なく行えるプログラムです。	4/9~ 6/11	10:45~11:45
	⑧	気功太極拳 《 講師 小机 實 》	気功の深い呼吸と、太極拳のゆったりした動きで元気はつらつ!! 人気のある教室です。	4/16~ 6/18	13:15~14:15
	⑨	スタイルアップ パワーヨガ 《 講師 後藤 樹里 》	ヨガの中でも筋力トレーニングの要素を多く含んだポーズで、脂肪燃焼効果と骨格筋、筋持久力向上が期待できるパワーヨガです。初心者でもOK!!	4/9~ 6/11	14:45~15:45
金曜日	⑩	健康フラダンス 《 講師 永野間 清美 》	健康を意識して、楽しくステップを踏みながら筋力をつけていきます。転倒防止・認知機能向上のためのフラダンスです。初めての方でも安心してご参加ください。	4/10~ 6/12	9:15~10:15
	⑪	ビューティー リズム&ヨガ 《 講師 滝澤 律子 》	美を意識して、簡単なリズム体操で有酸素運動を行い、パワーヨガで筋力をアップ。ヨガで身体を調整していく10回のプログラムクラスです。初めての方でも大歓迎です。		10:45~11:45
	⑫	優しいピラティス 《 講師 大塚 理恵子 》	身体の歪みをなくし、均整のとれたボディラインをつくることを目的に基本コースを優しく行っていきます。 4/17	4/17~ 6/19	13:15~14:15
	⑬	健康パワーアップ 《 講師 松本 秀香 》	マイペースで楽しめる有酸素運動・ストレッチ体操を行います。運動不足解消・体力向上・生活習慣病の予防に!!	4/10~ 6/12	14:45~15:45



♥ 受講者が定員の半数に満たない場合は教室を中止する場合があります。


♥ 開催場所 かわQホール 1階 多目的フロア (場所は裏面参照)

♥ 申 込 往復ハガキでお申込ください。♥♥♥♥ 3/20(金)必着 ♥♥♥♥

♥ 問合せ先 かわQホール事業所 070-1339-8121 (平日9時~16時30分)

往復ハガキ記入例

往信の表	返信の裏	返信の表	往信の裏
 210-0011 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">往信</div> 川崎区富士見 2-1-9 川崎富士見球技場 脇門 かわQホール 〇〇〇〇教室 〇番 係	何も書かないで ください	 〇〇〇-〇〇〇〇 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">返信</div> お申込者の方の住所 お申込者のお名前 様	教室番号①～⑬ 教室名 ① お名前 (ふりがな) ② 年齢 ③ 性別 ④ 住所 ⑤ 電話番号


必ずお読みください

- * 応募は往復ハガキ 1 枚につき 1 教室 1 名とさせていただきます。
- * 参加の決定は申込締め切り後、返信ハガキにてご案内いたします。
- * 申込多数の場合は抽選を行います。
- * 抽選結果につきましては、返信ハガキでのご案内となります。
- * 申込事項の記入に漏れや不備がある場合は受付いたしかねる場合があります。
- * 教室申込ご本人以外の方の代行受講については、権利の譲渡になるためできません。
- * 参加者以外の方やお子様のご同伴はご遠慮ください。
- * 妊娠されている方の参加は母体の安全を考慮し、参加をご遠慮いただいております。
- * 一度納入された受講料はお返しできませんのでご了承ください。
- * 参加にあたりご記入いただきました情報は、教室運営のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。また、教室終了後は破棄いたします。
- * その他、ご不明な点などありましたら、お電話にてお問合せください。

