

かわQホールで行う個人開放 「シェイプアップ」3コース

《 ①・②・③ お好きなコースを気軽に、ご参加ください 》

①火曜日コース 「ファットシェイプ」

基本動作を組み合わせた動きに途中でトレーニングを行い、効率よく脂肪を燃焼させるエアロビクスです。



- ★ 講師 野村 かおり
- ★ 期間 平成27年4月7日～6月30日 毎週火曜日
- ★ 時間 9:15～10:15 (5/5 除く)

②水曜日コース 「サーキットエアロ」

エアロビクスは簡単な動きから弾む動作まで徐々に行い、筋トレは大きな筋肉を中心に動かし脂肪燃焼していくコースです。

- ★ 講師 岡島 理恵
- ★ 期間 平成27年4月8日～6月24日 毎週水曜日
- ★ 時間 9:15～10:15 (4/29・5/6 除く)

③木曜日コース 「ダンシングエアロ」

エアロビクスにダンススタイルを取り入れて、効率よく脂肪燃焼し、汗をかいてリフレッシュできるコースです。

- ★ 講師 遠藤 昌彦
- ★ 期間 平成27年4月2日～6月25日 毎週木曜日
- ★ 時間 9:15～10:15

エアコン
完備!!

★ 対象・定員 中学生以上の方 定員各50名程度

★ 参加費 1回 300円

★ 開催場所 かわQホール 1階 多目的フロアー (場所は裏面参照)

★ 主催 川崎市スポーツ協会 ★ 共催 川崎フロンターレ

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

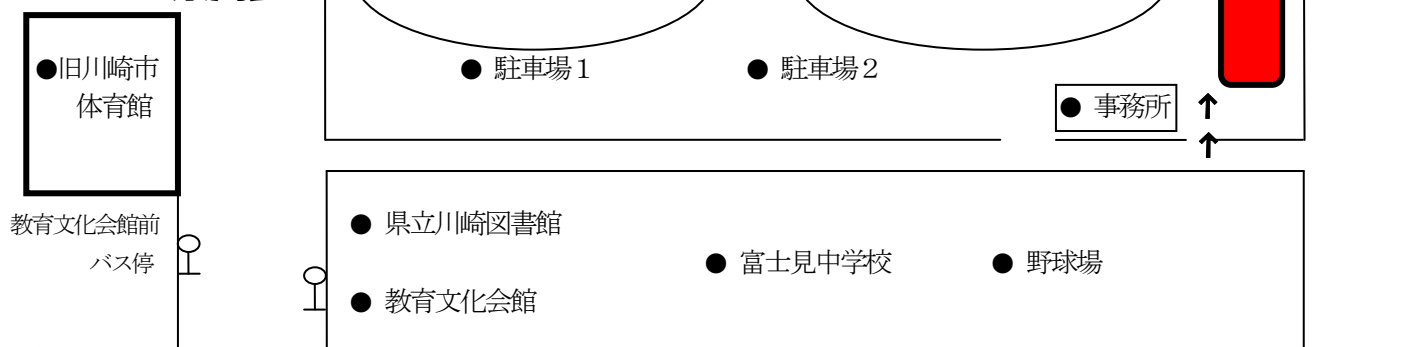


！ 必ずお読みください

- ・開始10分経過後のエアロビクスへの入場はお断りしております。
- ・動きやすい服装でのご参加をお願いいたします。

《持ち物》運動が出来る服装、室内履き、タオル、飲み物(ペットボトルなど)

かわQホール 案内図



運動に適した服装



✕ アクセサリー等

※はずれやすいもの、運動の邪魔になるものは不可

○ Tシャツ など

✕ Yシャツなどの伸縮性のないもの

○ ジャージ、スポーツウエアなど

✕ ジーンズ、スカート、スラックスなど

○ 室内用運動靴
※必ず、外履きと分けてご利用ください。