

かわQホールで行う**300円** de 体験



お好きなクラスに、お気軽にご参加ください》

①「リラクゼーションヨガ」

ゆったりと呼吸を感じながらポーズを行うクラスです。呼吸を整え、心（自律神経、副交感神経など）体（筋バランスや左右の高さ調整、しなやかな体づくりなど）を調整していきましょう。難しいポーズなどありませんので、初心者の方でもOK!! です。



- ★講師 小野 亜希
- ★日程 平成27年4月9日（木曜日）
- ★時間 13:15~14:15

②「体幹トレーニング」

ピラティスでもおなじみの体幹（コア）に注目します。腰痛予防、姿勢改善ダイエットに効果的な体幹（コア）のトレーニングを楽しく行います。

- ★講師 向畑 裕介
- ★日程 平成27年4月10日（金曜日）
- ★時間 13:15~14:15

★ 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**（当日持参）

★ 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）

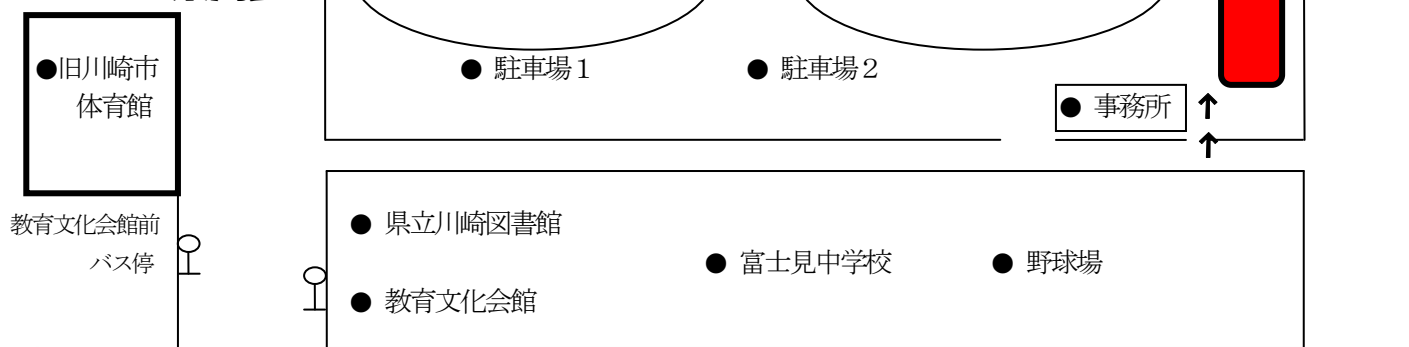
エアコン
完備!!

！ 必ずお読みください

- ・開始10分経過後の体験クラ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。