

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 「ビューティーフラダンス」



フラダンスの優雅で素敵な踊り方のコツを学ぶ体験教室です。フラ愛好家には必見です。今回初めてフラダンスを体験する方には、癒されながらフラダンスの魅力を体験できます。

★講師 AKO (Ka Aha Hula O Kaiolohia)

★日程 平成27年6月18日(木曜日)

★時間 10:45~11:45



② 「ファットバーニングエアロ」

エアコン
完備!!

シンプルな動作でしっかりと筋肉を使い、効率よく脂肪を燃やせるクラスです。エアロビクスの後はマットを使って腹筋など、少しトレーニングをしてからストレッチを行って、使った腹筋をほぐしていきます。初心者の方でもOK!! です。

★講師 小野 亜希 《室内シューズ持参》

★日程 平成27年6月19日(金曜日) ★時間 9:15~10:15

③ 「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、しなやかな体力づくりなど)を調整していきましょう。

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6月19日(金曜日) ★時間 10:45~11:45



★対象 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

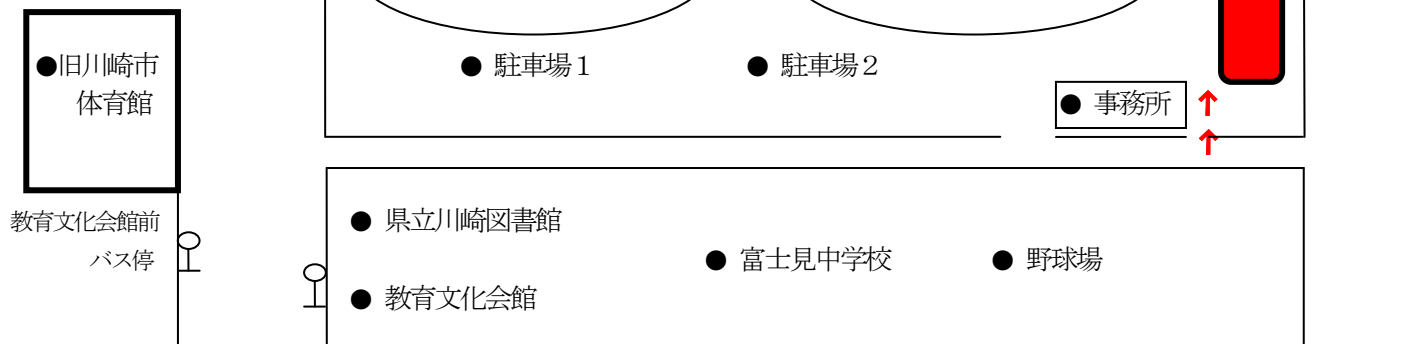
★問合せ先 かわQホール事業室 070-1339-8121 (平日9時~16時30分まで)

！ 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
じゃまになるものは不可

○ 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。