

ハコイ

# 桜本センターで行う スポーツ教室

お好きなクラスに、お気軽にご参加ください♪

## ① 「やさしいフラダンス」

ストレッチやデュアルタスク（体と頭を同時に使う）等を取り入れ、基本からしっかり楽しくレッスンします。初めての方でも、癒されながらフラダンスの魅力を体験できます。



★講師 大堀 千春

★日程 10月3日～12月19日（月）  
※10/10はお休み

★時間 14:30～15:30

## ② 「アフタヌーンヨガ」

午後のティータイム前にゆったり行うヨガの動作は、疲れた心と体を気持ちよくほぐしてリラックスさせます。初心者の方でもOK!! です。

★講師 野村 かおり

★日程 10月5日～12月21日（水）  
※11/23はお休み

★時間 13:00～14:00

## ③ 「いきいき体操」

シニアの方にお勧めです。身体に必要な筋力や柔軟性を養い、姿勢の改善にも役立ちます。心地よいカラダの手入れ法を身につけましょう。

★講師 斉藤 篤子

★日程 10月5日～12月21日（水）  
※11/23はお休み

★時間 14:30～15:30

フェイスタオルをご持参ください!

## ④ 「エクササイズヨガ」

体幹や筋バランスを鍛えるポーズを取り入れながら行うヨガです。激しい動きがないので、無理なく続けられます。



★講師 小野 亜希

★日程 10月6日～12月22日（木）  
※11/3はお休み

★時間 13:00～14:00

★対象 中学生以上の方

★定員 各25名程度

★参加費 各回500円（ご参加の際に受付けでお支払いください。）

★開催場所 一般財団法人川崎港湾福利厚生協会 桜本センター（場所は裏面参照）

★主催 川崎市スポーツ協会 ★共催 （一財）川崎港湾福利厚生協会

★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分経過後の教室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)

