

のんこイ、桜本センター スポーツ教室



いつからでもOK お気軽にどうぞ♪

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 1月16日～3月27日
※3/20はお休み
- ★曜日 月曜日
- ★時間 14:30～15:30

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 齊藤 篤子
- ★日程 1月18日～3月22日
- ★曜日 水曜日
- ★時間 14:30～15:30
- ※フェイスタオルをご持参ください。

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 1月19日～3月23日
- ★曜日 木曜日
- ★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)

