



平成29年7月から9月まで
かわQホールで行う



夏のスポーツ教室 受講案内

♥ 主催 川崎市スポーツ協会 ♥ 共催 川崎フロンターレ

曜日	教室番号	教室名	内 容	期 間	時 間
月曜日	①	さわやか健康ヨガ 《 講師 唐澤 映子 》	呼吸法が心を静め心身のバランスを整えてより健康に！ 細胞の活性化を促し、新陳代謝を高めていきます。 初めての方でも安心して行えます。	7/3~9/11 全9回 (7/17・8/14除く)	9:30~10:30
	②	骨盤エクササイズ 《 講師 小田 恵子 》	身体の土台部分である骨盤を中心に筋肉や骨格のバランスを整えていきましょう。 様々な不調を改善したり、メリハリボディを目指します。 初めての方でも安心してご参加いただけます。	¥5,400	11:00~12:00
火曜日	③	骨盤調整ヨガ 《 講師 唐澤 映子 》	ヨガを取り入れて、骨盤や全身の調整を行う教室です。 ゆったりとした動作なので運動経験のない方でもOK!!	7/4~9/19 全11回 (8/15除く)	11:00~12:00
	④	ゆるやかヨガ A 《 講師 難波 希三子 》	やさしい(簡単な)ポーズで無理なく、気持ちよく身体をほぐして、心も頭もリラックスさせます。	¥6,600	13:00~14:00
	⑤	ゆるやかヨガ B 《 講師 難波 希三子 》	季節・お天気・時間帯によって、その時々に必要なポーズをおこないます。		14:20~15:20
水曜日	⑥	ママのための骨盤調整 &ストレッチ 《 講師 田村 さつき 》	出産や育児でつかれた身体をほぐします。育児に必要な筋力アップや骨盤周りを調整し、姿勢改善やシェイプアップに繋がります。お子さまの様子を見ながらご参加できます。 【対象：教室開始時に2ヶ月~12ヶ月の赤ちゃんと保護者】	7/5~9/13 全8回(8/2・9・16除く)	11:00~12:00
木曜日	⑦	エンジョイフラ 《 講師 大堀 千春 》	ストレッチやデュアルタスク等(体と頭を同時に使う)を取り入れ基本からしっかり楽しくフラをレッスンします。 心を癒すハワイアンメロディに乗って、身体を動かしてみませんか?初めての方も無理なく行えるプログラムです。	7/6~9/21 全11回(8/17除く)	11:00~12:00
金曜日	⑧	優しいピラティス 《 講師 kao 》	身体の歪みをなくし、均整のとれたボディラインをつくることを目的に基本コースを優しく行っていきます。 初めての方でも安心してご参加ください。	7/7~9/22 全10回 (8/11・18除く)	9:30~10:30
	⑨	ビューティーパワーヨガ 《 講師 滝澤 律子 》	美を意識しながら、パワーヨガで筋力をアップ!! ヨガで身体を調整していくクラスです。 楽しく行えるプログラムです。	¥6,000	11:00~12:00
	⑩	健康パワーアップ 《 講師 松本 秀香 》	自体重での筋トレやウォーキングによる有酸素運動を行います。体力維持の向上、生活習慣病の予防に!! 初めての方でも安心してご参加ください。	 キッズHip Hop ¥5,000	14:00~15:00
	⑪	キッズ Hip Hop 《 講師 遠藤 昌彦 》	基礎からしっかり優しくレッスンします。基本的なリズムの取り方から音楽に合わせた振付を覚えます。最終日に行う発表会を目標に講師がしっかりサポートします。 【対象：小学1年生~6年生】		17:00~18:00

♥ 受講者が定員の半数に満たない場合は教室を中止する場合があります。

♥ 定 員 ⑥20組 ⑪20名 その他の教室35名



♥ 対 象 15歳以上(中学生を除く)

♥ 開催場所 かわQホール (場所は裏面参照)

♥ 申 込 往復ハガキでお申込ください。♥♥♥ 6/17(土)必着 ♥♥♥

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

往復ハガキ記入例

往信の表	返信の裏	返信の表	往信の裏
 210-0011 往信 川崎市富士見 2-1-9 富士通スタジアム川崎内 かわQホール事業室 〇〇〇〇教室 〇番 係	何も書かないで ください	 〇〇〇-〇〇〇〇 返信 お申込者の方の住所 お申込者のお名前 様	教室番号①～⑪ 教室名 ① お名前 (ふりがな) ② 年齢 ③ 性別 ④ 住所 ⑤ 電話番号 ※⑥・⑪にお申込みの方は、 お子さまの名前 (ふりがな)・ 性別・生年月日 (⑪は学校名・ 学年) もご記入ください。



必ずお読みください

- * 応募は往復ハガキ 1 枚につき 1 教室 1 名とさせていただきます。
 - * 参加の決定は申込締め切り後、返信ハガキにてご案内いたします。
 - * 申込多数の場合は抽選を行います。定員に満たない場合は電話にて受け付けます。
 - * 抽選結果につきましては、返信ハガキでのご案内となります。
 - * 申込事項の記入に漏れや不備がある場合は受付いたしかねる場合があります。
 - * 教室申込ご本人以外の方の代行受講については、権利の譲渡になるためできません。
 - * 参加者以外の方やお子様のご同伴はご遠慮ください。
 - * 妊娠されている方の参加は母体の安全を考慮し、参加をご遠慮いただいております。
 - * 一度納入された受講料はお返しできませんのでご了承ください。
 - * 参加にあたりご記入いただきました情報は、教室運営のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。また、教室終了後は破棄いたします。
 - * その他、ご不明な点などありましたら、お電話にてお問合せください。

