

お好きなコースを選んで美・ボディ!!



# かわQホールで行う300円de体カづくり シェイプアップ3コース

## ①火曜日コース 「楽しく踊って♪燃焼エアロ」

音楽に合わせて、様々なステップやアームバリエーションでエアロビクスを楽しむクラスです。骨盤や肩甲骨まわりを動かすことにより、肩こり解消や腰痛改善も期待できます。美・ボディを目指して音楽に乗って楽しく、効率よく脂肪を燃焼させましょう。



- ★ 期 間 平成29年7月4日(火)～9月26日(火)  
※8月15日は休み
- ★ 時 間 9:30～10:30
- ★ 講 師 松浦 翼



## ②水曜日コース 「サーキットエアロ」

エアロビクスと筋トレを組み合わせたコースです。エアロビクスでは、簡単な動きから弾む動作まで徐々にいき、筋トレでは、大きな筋肉を中心に脂肪燃焼していきます。



- ★ 期 間 平成29年7月5日(水)～9月27日(水)  
※8月16日は休み
- ★ 時 間 9:30～10:30
- ★ 講 師 岡島 理恵

## ③木曜日コース 「シェイプアップボクシング」

エアロビクスとボクシングの動きを行う有酸素運動です。有酸素運動を行うことで脂肪燃焼効果、心肺機能向上ができます。ダイエット効果もあります。ストレス発散したい方は是非お越しください。

- ★ 期 間 平成29年7月6日(木)～9月28日(木)  
※8月17日は休み
- ★ 時 間 9:30～10:30
- ★ 講 師 遠藤 昌彦

- ★ 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
- ★ 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

- ・無理な動きは危険ですので、ご自身の体力、体調に合わせてご参加下さい。
- ・室内でも熱中症に注意！ 運動中は十分な水分補給をして下さい。
- ・開始10分経過後の体力づくり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。

### かわQホール 案内図

●旧川崎市  
体育館

教育文化会館前  
バス停

競輪場

● 駐車場1

● 駐車場2

●事務所

かわQホール

● 県立川崎図書館

● 富士見中学校

● 野球場

● 教育文化会館

## 運動に適した服装

**×** アクセサリー等

※はすれやすいもの、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。

