



平成30年1月から3月まで
かわQホールで行う



冬のスポーツ教室 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。	1/15~3/19 全 9回 (2/12除く) ¥5,400	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。		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!!	1/9~3/20 全11回 ¥6,600	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。		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	壮快！健康体操 《 講師 田村 さつき 》	シニア世代の姿勢改善や体力向上をめざす教室です。ストレッチで身体をほぐし、筋力運動で足腰を強化、脳トレで脳の活性化を図ります。初めての方でも楽しく続けられるメニューです。【対象：概ね50歳以上】	1/10~3/14 全10回 ¥6,000	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。	1/11~3/22 全11回 ¥6,600	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。	1/12~3/23 全11回 ¥6,600 	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。		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。		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】		キッズHip Hop ¥5,500

♥ 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 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。♥♥♥ 12/20(水)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
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>210-0011</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 40px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>往信</p> <p>川崎区富士見 2-1-9 富士通スタジアム川崎内 かわQホール事業室</p> <p>〇〇〇〇教室 〇番 係</p>	<p>何も書かないで ください</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>〇〇〇-〇〇〇〇</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 40px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>返信</p> <p>お申込者の方の住所 お申込者のお名前 様</p>	<p>教室番号①～⑪ 教室名</p> <p>① お名前 (ふりがな) ② 年齢 ③ 性別 ④ 住所 ⑤ 電話番号</p> <p>※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・学校名・学年 保護者名もご記入ください。</p>

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。
- *申込は、往復ハガキにて先着順で受付いたします。
- *定員に満たない場合は締め切り後、電話で受け付けます。
- *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、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。
- *天候や施設の状況等により、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。
- *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。

