

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30年1月9日(火)～3月27日(火)
- ★ 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行い、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30年1月10日(水)～3月28日(水)
- ★ 時 間 9:30～10:30
※3月21日は休み
- ★ 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30年1月11日(木)～3月29日(木)
- ★ 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 ♥事前の申し込みは不要です。
- ★ 開催場所 富士通スタジアム かわQホール1階 (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)

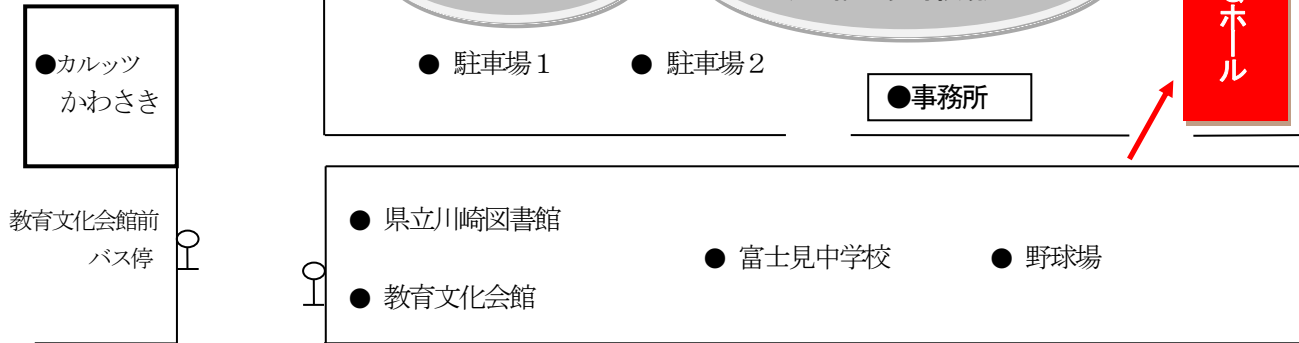
！ 必ずお読みください

- ・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。

《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)

- ・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。

かわQホール 案内図



運動に適した服装



✕ アクセサリー等

※はずれやすいもの、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。