

# 桜本センターで行う スポーツ教室

## 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、基本からしっかり楽しくレッスンします。初めての方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
- ★期間 30年1月15日～3月26日
- ★曜日 月曜日（但し2/12休み）
- ★時間 14:30～15:30

## リンパストレッチ

リンパの流れがよくなるストレッチとセルフマッサージを行い、自律神経を整え代謝のよい身体づくりを体験します。家事の合間や職場での休憩時間にも手軽にできるマッサージを学びましょう。



- ★講師 池田 由美
- ★期間 30年1月10日～3月14日
- ★曜日 水曜日
- ★時間 13:00～14:00

## 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。【フェイスタオルをご持参ください】



- ★講師 斉藤 篤子
- ★期間 30年1月10日～3月14日
- ★曜日 水曜日
- ★時間 14:30～15:30

## 姿勢改善ヨガ

筋力トレーニングの要素を多く含んだポーズで燃焼効果が期待できるヨガです。静と動の動きで身体と心をリフレッシュできます。

筋バランスを整え姿勢の改善を目的としています。ヨガが初めての方にもおすすめです。



男性歓迎!

- ★講師 遠藤 昌彦
- ★日程 30年1月11日～3月15日
- ★曜日 木曜日
- ★時間 11:30～12:30

NEW



- ★対象 15歳以上（中学生を除く）
- ★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3階（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)
- ・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。

