

かわQホールで行う300円deエアロ シェイプアップ 2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。骨盤まわりや肩甲骨まわりを動かすことにより、脂肪燃焼効果が期待できます。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 日 平成30年4月3日～6月26日
- ★ 曜 日 毎週火曜日 (5/1は休み)
- ★ 講 師 松浦 翼
- ★ 時 間 9:30～10:30

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。



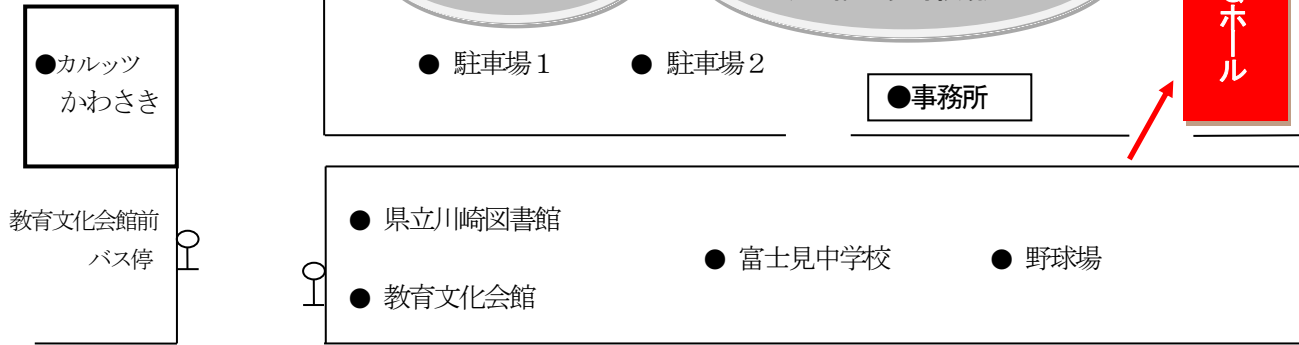
- ★ 期 日 平成30年4月5日～6月28日
- ★ 曜 日 毎週木曜日 (5/3は休み)
- ★ 講 師 遠藤 昌彦
- ★ 時 間 9:30～10:30

- ★ 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

