

桜本センターで行う スポーツ教室

月

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。

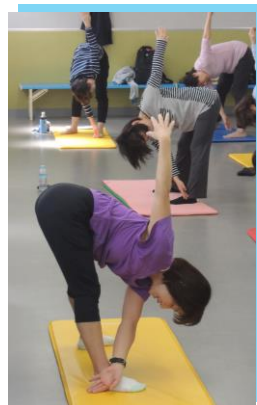


- ★講師 大堀 千春
- ★期間 30年4月9日～6月25日
- ★曜日 月曜日（但し4/30・6/18休み）
- ★時間 14:30～15:30

木

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4月12日～6月21日
- ★曜日 木曜日（但し5/3休み）
- ★時間 10:00～11:00

木

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。



- ★講師 遠藤 昌彦
- ★日程 30年4月12日～6月21日
- ★曜日 木曜日（但し5/3休み）
- ★時間 11:30～12:30

男性歓迎！

木

筋力アップ

健康を意識して有酸素運動を行い、イスやマットを使って身体に必要な筋力や柔軟性を養います。足腰も鍛えるので初めての方にもお勧めの教室です。



NEW

- ★講師 斉藤 篤子
- ★期間 30年4月12日～6月21日
- ★曜日 木曜日（但し5/3休み）
- ★時間 13:00～14:00

- ★対象 15歳以上（中学生を除く）
- ★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）
- ★定員 各25名程度

！ 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。

