

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。初めての方でも癒されながらフラダンスの魅力を体験できます。



- ★曜日 月曜日 14:30~15:30
- ★期間 30年7月2日~31年3月25日
- ★休み 祝日と8/13、12/31
- ★講師 大堀 千春

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。



- ★曜日 木曜日 10:00~11:00
- ★期間 30年7月5日~31年3月14日
- ★休み 祝日と8/9、8/16、9/27、10/4、12/20、12/27、1/3
- ★講師 池田 由美

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も期待できます。



- ★曜日 木曜日 11:30~12:30
- ★期間 30年7月5日~31年3月14日
- ★休み 祝日と8/9、8/16、9/27、10/4、12/20、12/27、1/3
- ★講師 遠藤 昌彦

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。



- ★曜日 木曜日 13:00~14:00
- ★期間 30年7月5日~31年3月14日
- ★休み 祝日と8/9、8/16、9/27、10/4、12/20、12/27、1/3
- ★講師 斉藤 篤子

- ★対象 15歳以上の方
- ★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 川崎市スポーツ協会かわQホール事業室 070-1339-8121

！ 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。

