




平成31年1月から3月まで  
かわQホールで行う



# 冬のスポーツ教室 受講案内

♥主催 川崎市スポーツ協会 ♥共催 川崎フロンターレ

曜日	教室名	内容	期間	時間
月曜日	① さわやか健康ヨガ 《講師 唐澤 映子》	ヨガの呼吸法で心を静め心身のバランスを整えより健康に！ 細胞の活性化を促し、新陳代謝を高めていきます。初めての方でも安心して行えます。 	1/7~3/18 (1/14・2/11除く) 全9回 ¥5,400	9:30~10:30
火曜日	② 骨盤調整ヨガ 《講師 唐澤 映子》	骨盤周囲の筋肉のコリやハリをほぐした後にヨガのポーズで血流を良くして活性化させます。 むくみや冷え、生理痛などの体調不良を改善し、姿勢を整え美しい健康的な体をめざします。	1/8~3/19  全11回 ¥6,600	11:00~12:00
	③ ゆるやかヨガ ① 《講師 難波 希三子》	やさしい(簡単な)ポーズで無理なく、気持ちよく身体をほぐして、心も頭もリラックスさせます。		13:00~14:00
	④ ゆるやかヨガ ② 《講師 難波 希三子》	季節・お天気・時間帯によって、その時々に必要なポーズを行います。		14:20~15:20
木曜日	⑤ エンジョイフラ 《講師 大堀 千春》	ストレッチやデュアルタスク等(体と頭を同時に使う)を取り入れ基本からしっかり楽しくフラをレッスンします。 心を癒すハワイアンメロディに乗って、身体を動かしてみませんか？初めての方も無理なく行えるプログラムです。	1/10~3/14  全10回 ¥6,000	11:00~12:00
金曜日	⑥ 優しいピラティス 《講師 k a o》	身体の歪みをなくし、均整のとれたボディラインをつくることを目的に基本コースを優しく行っていきます。 初めての方でも安心してご参加ください。	1/11~3/15  全10回 ¥6,000	9:30~10:30
	⑦ ビューティーパワーヨガ 《講師 滝澤 律子》	美を意識しながら、パワーヨガで筋力をアップ!! 呼吸と動作を連動させて身体を調整していくクラスです。 集中力の向上とストレス発散にも効果的です。		11:00~12:00
	⑧ 健康パワーアップ 《講師 松本 秀香》	自体重での筋トレやウォーキングによる有酸素運動を行います。体力維持・向上、生活習慣病の予防に!! 初めての方でも安心してご参加ください。		14:00~15:00

♥ 受講者が定員の半数に満たない場合は教室を中止する場合があります。

- ♥ 定員 35名
- ♥ 対象 15歳以上の方(中学生を除く)
- ♥ 開催場所 かわQホール(場所は裏面参照)
- ♥ 申込 応募用紙または往復ハガキでお申込ください。
- ♥ 申込締切 12/20(木)必着
- ♥ 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  
080-9186-7790(平日9時~16時30分)



# 往復ハガキ記入例

往信の表	返信の裏	返信の表	往信の裏
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>210-0011</p> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <p><b>往信</b></p> <p>川崎区富士見 2-1-9 富士通スタジアム川崎内 かわQホール事業室</p> <p>〇〇〇〇教室 〇番 係</p>	<p>何も書かないで ください</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>〇〇〇-〇〇〇〇</p> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <p><b>返信</b></p> <p>お申込者の方の住所 お申込者のお名前 様</p>	<p>教室番号①～⑧ 教室名</p> <p>① お名前 (ふりがな) ② 年齢 ③ 性別 ④ 住所 ⑤ 電話番号</p>

## 必ずお読みください

- \*応募は応募用紙または往復ハガキ 1 枚につき 1 教室 1 名とさせていただきます。
- \*申込は、応募用紙または往復ハガキにて先着順で受付いたします。
- \*定員に満たない場合は締め切り後、電話で受け付けます。
- \*申込事項の記入に漏れや不備がある場合は受付いたしかねる場合があります。
- \*教室申込ご本人以外の方の代行受講については、権利の譲渡になるためできません。
- \*参加者以外の方やお子様のご同伴はご遠慮ください。
- \*妊娠されている方の参加は母体の安全を考慮し、ご遠慮いただいております。
- \*一度納入された受講料はお返しできませんのでご了承ください。
- \*参加にあたりご記入いただきました情報は、教室運営のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。また、教室終了後は破棄いたします。
- \*貴重品の管理は利用者でお願いいたします。盗難などの責任は負いません。
- \*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。
- \*その他、ご不明な点などありましたら、お電話にてお問合せください。

