

# 桜本センター スポーツ教室

★生活の中に運動を取り入れてみませんか。いつからでも参加できる教室です。お気軽にお越しください★

## 月曜日開

◎開催日程 (10月～2021年3月の予定)

10月⇒ 5日・12日・19日・26日

11月⇒ 2日・9日・16日・30日

※11月23日は祝日のため休み

12月⇒ 7日・14日・21日

※12月28日は年末のため休み

1月⇒ 18日・25日

※1月4日は年始のため休み、11日は祝日のため休み

2月⇒ 1日・8日・15日・22日

3月⇒ 1日・8日・15日・22日

※3月29日は年度末のため休み

## リフレッシュヨガ

★時間 10:30～11:30

★講師 斉藤 篤子

ゆっくりとした深い呼吸をしながら、基本的なヨガのポーズで身体を調整していきます。柔軟性の向上や筋力アップ、ストレス解消にも一役。朝にヨガで身体を整え、スッキリ快適に過ごしましょう。



## リンパストレッチ

★時間 13:00～14:00

★講師 池田 由美

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。



## やさしいフラダンス

★時間 14:30～15:30

★講師 大堀 千春

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。



★対象 15歳以上（中学生を除く）

★定員 各15名程度

★参加費 各回500円（ご参加の際に受付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

★主催 (公財)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 (公財)川崎市スポーツ協会

TEL 044-739-8844 (平日9:00～17:00)

## 注意事項

- \* 新型コロナウイルス感染予防対策として、入室時には手指の消毒をお願いします。マスク着用でご参加ください。
- \* 動きやすい服装でご参加ください。・持ち物⇒運動が出来る服装、タオル、飲み物
- \* 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。
- \* 貴重品等は各自で管理してください。盗難などの責任は負いかねます。
- \* 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。

### 桜本センター 周辺図



### 拡大図

