

2022年度(令和4年度)4月から開催

# 桜本センター 500円コイン スポーツ教室

生活の中に運動を取り入れてみませんか?  
いつからでも始められます。

月曜日 開催  
※日程は裏面参照

10:30~11:30

## リフレッシュヨガ

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。朝からヨガで身体を整えてスッキリ快適に!

NEW

13:00~14:00

## 体幹トレーニング & ストレッチ

講師: 池田 由美

体の中心部分(コア)を鍛え、体のバランスを整えます。今までのリンパストレッチも取り入れ、セルフマッサージを行い、自律神経も整え、代謝の良い体を作ります。



14:30~15:30

## やさしいフラダンス

講師: 大堀 千春



ストレッチやデュアルタスクなど(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! レッスンをします。フラの魅力を体験できます。

自分を変えるのは  
自分だけ!

- ◆対象: 15歳以上(中学生は除く)
- ◆参加費: 各回 500円 ※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 電話: 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、入室時には手指消毒をお願いします。受講中は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: 運動ができる服装・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予めご了承ください。

4月							5月							6月							7月							8月							9月													
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土							
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6				1	2	3									
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10							
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17							
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24							
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30			28	29	30	31				28	29	30	31				25	26	27	28	29	30								
							5/2休み (GW)														7/18休み (海の日)							8/15休み (お盆)							9/19休み (敬老の日)													
10月							11月							12月							2023年 1月							2月							3月													
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土							
						1	1	2	3	4	5		4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4				5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					26	27	28	29	30	31	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30											29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31								
10/10休み (スポーツの日)														12/26休み							1/2休み (振替) 1/9休み (成人の日)																											

# 桜本センター 周辺図



# 拡大図

