

2023年度(令和5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:吉田 咲子



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!

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

新講師:大森 恵



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。(任意)
- ・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						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
2	3	4	5	6	7	1	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30						
30																			30	31																					
							5/1休み							7/17休み(海の日)							8/14休み(お盆)							9/18休み(敬老の日)													
10月							11月							12月							2024年 1月							2月							3月						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28	29	30							
29	30	31											31													25	26	27	28	29	31										
10/9休み(スポーツの日)							12/25休み							1/1休み 1/8休み(成人の日)							2/12休み(振替)																				

# 桜本センター 周辺図



# 拡大図

