

ノルディック
ウォーキング

ワンコイン スポーツ教室

全教室一回500円！

青少年の家で行うスポーツ教室。
今話題の「ジャイロキネシス」や
「ノルディックウォーキング」で
身体をたくさん動かして
「自分力UP」を目指しませんか。



◆対象 15歳以上(中学生を除く)

◆参加費 500円(各回)

美姿勢エイジングケア教室

(ジャイロキネシスforエイジングケア)

背骨、骨盤、脚をしっかりとのばし、鍛えます。身体のラインが綺麗になることが期待できます！

日 程 2017年5月9日より全24回 ※詳細は裏面をご覧ください。

時 間 15:00～16:00

講 師 今泉 優子
(ジャイロキネシストレーナー)

申し込み不要！
お好きな教室に
お気軽にご参加ください！

ノルディックウォーキング教室

専用のポールを使用して、健康的なウォーキングを行うために必要なトレーニングをします。

日 程 2017年5月12日より全24回 ※詳細は裏面をご覧ください。

時 間 13:30～15:00

講 師 佐藤 清太郎
(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)

スケジュール

「美姿勢エイジングケア教室」

(ジャイロキネシスforエイジングケア)

日 程 2017.5月9日～2018.3月6日 (火曜日 全24回)
第1期 5 / 9、16、23、30・6 / 6、13、20、27
第2期 9 / 26・10 / 3、10、17、24・11 / 14、21、28
第3期 1 / 16、23、30・2 / 6、13、20、27・3 / 6

時 間 15 : 00～16 : 00

講 師 今泉 優子(ジャイロキネシストレーナー)

参加費 500円/各回

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

「ノルディックウォーキング教室」

日 程 2017.5月12日～2018.3月9日 (金曜日 全24回)
第1期 5 / 12、19、26・6 / 2、9、16、23、30
第2期 9 / 29・10 / 6、13、20、24・11 / 17、24・12 / 1
第3期 1 / 19、26・2 / 2、9、16、23・3 / 2、9

時 間 13 : 30～15 : 00

講 師 佐藤 清太郎(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)

参加費 500円/各回

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物



川崎市青少年の家

〒216-0033 川崎市宮前区宮崎105-1

TEL:044-888-3588

指定管理：川崎フィールズパートナーズ

(代表団体：株式会社東急コミュニティー)

(構成団体：NPO法人国際自然大学校)

[アクセス]

・東急田園都市線『宮崎台』駅より徒歩12分
または東急バス宮06「虎の門病院分院」行
「大塚」下車徒歩2分

・東急田園都市線『梶ヶ谷』駅より徒歩15分



(HPQRコード)