

川崎市青少年の家 ワンコイン スポーツ教室

対象
16歳以上

教室1回
500円

(全教室共通)

姿勢を正したい、身体を動かしたい…
みなさまのご要望に合わせた各教室を開催しています！

ピラティス&ジャイロキネシス

背骨、骨盤、脚などをしっかりとのぼし、身体のラインを整えます。

[日程] 火曜日 14:30~15:30

第1期 4/16 ~ 6/25 (全10回)

第2期 9/3 ~ 10/29 (全9回)

第3期 1/14 ~ 3/17 (全9回)

定員
20名程度

[講師]

今泉 優子(ピラティス・ジャイロキネシストレーナー)



サーキットエアロ

エアロビクスと筋トレを組み合わせたエクササイズで体幹アップ！

[日程] 水曜日 9:45~10:45

第1期 4/17~ 6/26 (全10回)

第2期 9/4~ 10/30 (全9回)

第3期 1/15~ 3/18 (全10回)

[講師]

岡島 理恵(エアロビクストレーナー)

定員
20名程度

ノルディックウォーキング

専用のポールを使って、健康的なウォーキングのレッスン！

[日程] 金曜日 13:30~15:00

第1期 4/19 ~ 6/28 (全10回)

第2期 9/6 ~ 10/18 (全7回)

第3期 1/17 ~ 3/13 (全9回)

定員
15名程度

[講師]

佐藤 清太郎(ノルディックウォーキングインストラクター)



全教室申込み不要。お好きな教室にご参加ください！

スケジュール

ピラティス&ジャイロキネシス

- ◎第1期 (4/16~6/25) 全10回
4/16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25
- ◎第2期 (9/3~10/29) 全9回
9/3・10・17・24、10/1・8・15・22・29
- ◎第3期 (1/14~3/17) 全9回
1/14・21・28、2/4・18・25、3/3・10・17

持ち物 ・ タオル・飲み物・ゴムバンド・動きやすい服装

サーキットエアロ

- ◎第1期 (4/17~6/26) 全10回
4/17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19・26
- ◎第2期 (9/4~10/30) 全9回
9/4・11・18・25、10/2・9・16・23・30
- ◎第3期 (1/16~3/6) 全10回
1/15・22・29、2/5・12・19・26、3/4・11・18

持ち物 ・ タオル・飲み物・体育館履き・動きやすい服装

ノルディックウォーキング

- ◎第1期 (4/19~6/28) 全10回
4/19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28
- ◎第2期 (9/6~10/25) 全7回
9/6・13・20・27、10/4・11・18
- ◎第3期 (1/17~3/13) 全9回
1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/6・13

持ち物 ・ タオル・飲み物・帽子 (サングラス)

全教室申込み不要！
お好きな教室にご参加ください！



お問い合わせ

川崎市青少年の家 TEL：044-888-3588
〒216-0033 川崎市宮前区宮崎105-1

アクセス：東急田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約12分



(HP)