

2025 年度
第 3 期

健康・体力・仲間づくり

10/29(水)
申込締切

スポーツ教室

12/1(月)より順次開講

体力に自信のある方もない方も、先生と一緒に体を動かして爽やかな汗をかきませんか。初めての方も安心してご参加いただけます。



気功太極拳・水曜日



おとなバレエ



筋力アップトレーニング

	10	11	12	13	14	15	16
月	9:30~10:30 ストレッチ&ヨガ	10:45~11:45 エアロビシェイプ					
火	9:30~10:30 気功太極拳(火)	10:45~11:45 特 気功太極拳・基礎		13:30~14:45 ヨーガ		15:30~16:30 特 ボクサ de エクサ 15:30~16:30 特 ボクサ & ボディケア	
水	9:30~10:30 脳トレ&筋トレ教室	10:45~11:45 ピラティス		13:30~14:45 気功太極拳(水)	15:00~16:00 ストレッチ健康体操		
木	9:45~10:45 筋力アップトレーニング	10:35~11:45 おとなバレエ				15:30~16:30 リンパと練功 15:30~16:30 特 筋力トレーニング・初級	
金	9:30~10:30 ZUMBA	10:50~11:50 体幹 Up ストレッチ体操		13:30~14:30 りらくすストレッチ	14:45~15:45 特 バランス エクササイズ		



主催 公益財団法人 川崎市生涯学習財団

〒211-0064 川崎市中原区今井南町28-41

Tel:044(733)6626, 044(733)5894 Fax:044(733)6697

会場 川崎市生涯学習プラザ ホームページ <https://www.kpal.or.jp>



窓口・電話受付時間

平日 9:00~16:30



↑ スポーツ教室

申込締切

10/29(水)



*申込み者多数の場合は抽選となります。
*定員に満たない時は、引き続き募集しますが開催できない場合もあります。



11月中旬頃

受講通知が届きます

*お申込みの方全員に、ハガキ(HPでお申込みの方はメール)にて抽選結果をお知らせ致します。



★当選の方には、受講料の支払い(銀行振込・手数料別途がかかります)、日程、持ち物等の受講案内をお知らせ致します。
★指定期日までにお支払いを済ませ、当日教室にご参加ください。受講料は振込でのお支払いをお願いしております。

◎キャンセルした場合の返金について

受講料をお振込み後にキャンセルされる場合は、受講料を返金致しますので、速やかにご連絡ください。但し、各教室開始日の3日前(土日祝日を除く)の正午以降の返金はできかねますのでご了承ください。

(例:12/1 開始の教室は 11/26 正午以降は返金不可)

◎保険について

受講料には傷害保険料が含まれますが、妊娠に関わる事由には適用されません。

【アクセス】

武蔵小杉駅・東急武蔵小杉駅 下車

JR南武線 西口から徒歩 12分

JR横須賀線 横須賀線口から徒歩 15分

東急東横線 南口下車徒歩 10分

*ご来場は、公共交通機関をご利用ください。



◆申込み方法◆

↓↓以下いずれかの方法にてお申込みください。

●電話……044-733-5894

●窓口……生涯学習プラザ 1F 事務室
※申込み用紙に記入し、受付箱へ

●ハガキ……〒211-0064
川崎市中原区今井南町 28-41
川崎市生涯学習財団 スポーツ教室係
※申込み用紙の内容をご記入ください。

●FAX……044-733-6697
(こちらから受信の連絡は致しません)

※申込みの際の個人情報は、教室運営の目的のみで使用致します。

✂ ✂ キリトリ ✂ ✂

2025 年度 第3期 スポーツ教室 申込み用紙

① 希望教室名 【複数記入可】	
ふりがな ② 参加者氏名	
③ 性別・年齢	男 ・ 女 歳
④ 住 所	〒
⑤ 電話番号	※財団から連絡する場合がありますので、つながりやすい電話番号をご記入願います

受 付: 月 日

◆ 2025年度 第3期 スポーツ教室 ◆						特 … 気軽にスポーツ教室を体験 していただける導入教室です。 HP … HP から申込可能		
ストレッチ＆ヨガ 【定員 40名】	9:30～10:30		9 回	会場 402	受講料	7,650 円		高溝 美和子（ヨガインストラクター） 身体をほぐし歪みを矯正する運動と、筋力を強化する運動を 組み合わせて、バランスのとれた身体を作りましょう。
	月	12月1、8、15、22 1月5、19、26 2月2、9 （予備日 2/16）						
エアロビシェイプ 【定員 40名】	10:45～11:45		9 回	会場 402	受講料	7,650 円		日置 由紀子（スポーツインストラクター） エアロビクスと軽いトレーニングで持久力をつけましょう。有酸 素運動で体温を上げ、体脂肪を燃焼します。また呼吸循環器系 の機能向上も期待できます。ゆっくり進めていきますので、初 心者の方も安心してご参加ください。
	月	12月1、8、15、22 1月5、19、26 2月2、9 （予備日 2/16）						
気功太極拳・火曜日 【定員 40名】	9:30～10:30		10 回	会場 402	受講料	8,500 円		松島 駒樹（中国武術六段 飛凰会代表） 静かで柔らかな動きで、年齢を問わず、だれでも、いつでも、ど こでもできるのが魅力です。二十四式太極拳を講師が楽しく &わかりやすく指導します。
	火	12月2、9、16、23 1月6、13、20、27 2月3、10 （予備日 2/17）						
気功太極拳・基礎 【定員 40名】	10:45～11:45		5 回	会場 402	受講料	4,250 円		松島 駒樹（中国武術六段 飛凰会代表） 八式太極拳の型を基本から身に付けていただく初心者向けの 教室です。深く呼吸をしながら、ゆっくりと柔らかな動きで上 半身と下半身一体の体幹を作り出し健康増進をめざします。
	火	12月2、9、16、23 1月6 （予備日 なし）						
ヨーガ 【定員 40名】	13:30～14:45		10 回	会場 402	受講料	8,500 円		剣持 和子（ヨーガインストラクター） 古い歴史をもつヨーガは、人気の健康法です。太陽礼拝、さま ざまなポーズや呼吸法の練習、瞑想などを繰り返し、自分自身 と向きあい、自分らしく生きることを追求していきます。
	火	12月2、9、16、23 1月6、13、20、27 2月3、10 （予備日 2/17）						
ボクサ de エクサ 【定員 30名】	15:30～16:30		5 回	会場 402	受講料	4,250 円		遠藤 昌彦（フィットネスインストラクター） ボクシングや格闘技の動きを取り入れた有酸素運動のエクササイ ズです。様々な動きを通して体力や筋力アップが期待できます。 年齢・性別を問わず音楽に合わせてご自分のペースで楽しめます！
	火	12月9、23 1月13、27 2月10 （予備日 2/17）						
ボクサ＆ボディケア 【定員 30名】	15:30～16:30		5 回	会場 402	受講料	4,250 円		遠藤 昌彦（フィットネスインストラクター） ボクササイズで軽く汗を流すことに加え、筋肉をほぐし、疲労回 復や身体の動きを良くするボディケアを行います。 身体が硬い、疲れやすい、コリやすい方におススメです。
	火	12月2、16 1月6、20 2月3 （予備日 2/17）						
脳トレ＆筋トレ教室 【定員 25名】	9:30～10:30		10 回	会場 202	受講料	8,500 円		上野 浩一（リープスポーツクラブ代表） 脳と筋肉の連動性を促し、姿勢を保つために必要な筋力向上 をめざします。前半は椅子を使い下肢ストレッチ・腹筋運動・ス クワット、肩甲骨ほぐし、後半はウォーキングなどを行います。 60代からの一生涯の運動としておすすめです。
	水	12月3、10、17 1月14、21、28 2月4、18、25 3月4 （予備日 3/11）						
ピラティス 【定員 25名】	10:45～11:45		12 回	会場 203	受講料	10,200 円		三上 香淑（フィットネスインストラクター） 日頃無意識に動かしている身体の偏りや歪みを体幹から修正 し安定させます。身体の軸を整えることで手足をしなやかな動 きに導き、腰痛、肩こりの症状も改善していきます。
	水	12月3、10、17 1月7、14、21、28 2月4、18、25 3月4、11（予備日 3/18）						
気功太極拳・水曜日 【定員 40名】	13:30～14:45		8 回	会場 402	受講料	6,800 円		富樫 百合子（日本健康太極拳協会 師範） 呼吸法による医療体術といえる太極拳。ゆっくり動くことで筋 力・体力が向上します。また、内臓を強化し免疫力を上げる効 果もあります。その人にとって「いい加減が、良い加減」をモットーに。
	水	12月3、10、17 1月7、14、21、28 2月4 （予備日 2/18）						
ストレッチ健康体操 【定員 40名】	15:00～16:00		8 回	会場 402	受講料	6,800 円		澤井 純子（健康運動指導士） ストレッチと基本的な健康体操で身体の凝りをほぐします。正 しい姿勢を学び、ソフティボールを使い筋力もつけます。肩こ り解消・腰痛予防にもなります。
	水	12月3、10、17 1月7、14、21、28 2月4 （予備日 2/18）						
筋力アップトレーニング 【上級者】 【定員 40名】	9:15～10:15		8 回	会場 402	受講料	6,800 円		大原 はじめ（現役プロレスラー・調理師） 筋力、体力の向上に特化したクラスです。全世代を対象に効果 的な筋力アップや食生活のアドバイスまで、介護経験もある講 師が伝授します。少し頑張って筋力アップを目指す方におススメ
	木	12月4、11、18 1月8、15、22、29 2月5 （予備日 2/12、2/19）						
たのしいフラダンス 【定員 25名】	9:45～10:45		12 回	会場 203	受講料	10,200 円		カアラエラニ クミコ（フラハラウ オカラニマハナ主宰） フラダンスは、曲のリズムを刻む複数の“ステップ”と歌詩のこ とばを示す“ハンドモーション”を使ってその曲に込められた 感情や情景を表現し、伝えるための踊りです。
	木	12月4、11、18 1月8、15、22、29 2月5、12、19 3月5、12 （予備日 3/19）						
おとなバレエ 【初心者・初級者】 【定員 30名】	10:35～11:45		9 回	会場 402	受講料	7,650 円		澤井 秀幸（(社)日本バレエ協会員） 伝統あるバレエの理論で美しい姿勢と優雅な動きを手に入れ ましょう。バレエはダンスの基本と言われ、音楽に合わせた振 り付けが楽しめます。バレエの動きを楽しく学んでいきます。
	木	12月4、11、18 1月8、15、22、29 2月5、12 （予備日 2/19）						
リンパと練功 【定員 40名】	15:30～16:30		6 回	会場 402	受講料	5,100 円		富樫 百合子（日本健康太極拳協会 師範） 練功（十八法の気功）は老若男女問わず気軽にできる、リラッ クス効果のある呼吸体操です。リンパストレッチと練功で新陳代 謝を活性化し、体の内側から元気になりましょう。
	木	12月4、18 1月15、29 2月5、19 （予備日 なし）						
筋力トレーニング 【初級者・中級者】 【定員 40名】	15:30～16:30		3 回	会場 402	受講料	2,550 円		大原 はじめ（現役プロレスラー・調理師） 初心者向けのクラスです。効果的に身体を動かし、基礎体力を 作るための筋トレフォームを習得しましょう。いつまでも元気に 歩ける身体作りを目指します。初心者、シニアの方大歓迎！
	木	12月11 1月8、22 （予備日 2/12）						
ZUMBA 【定員 40名】	9:30～10:30		8 回	会場 402	受講料	6,800 円		東矢 修子（フィットネスインストラクター） ズンバはラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです 心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費します。 ラテンのリズムに身を任せて楽しみましょう！
	金	12月5、12、19 1月9、23、30 2月6、13 （予備日 2/20）						
体幹Upストレッチ体操 【定員 40名】	10:50～11:50		9 回	会場 402	受講料	7,650 円		澤井 純子（健康運動指導士） 体幹とは身体のある中心にある筋肉で、鍛えることにより身体 の歪みが取れ、姿勢が良くなります。体幹を意識した体操とスト レッチで、肩こりや首の疲れを軽減し腰痛を予防します。
	金	12月5、12、19 1月9、16、23、30 2月6、13 （予備日 2/20）						
りらくすストレッチ 【定員 25名】	13:30～14:30		6 回	会場 203	受講料	5,100 円		高溝 美和子（ヨガインストラクター） 思い切り身体を伸ばします。年齢と共にカチコチに固くなって いく身体を、縦に横に伸ばします。それから身体をゆるめます。日 頃の緊張から身体をほぐし、ストレスから解放されましょう。
	金	12月12 1月9、23 2月13、27 3月13 （予備日 なし）						
バランス・エクササイズ 【定員 25名】	14:45～15:45		6 回	会場 203	受講料	5,100 円		日置 由紀子（スポーツインストラクター） 身体の左右のバランスを整える動きをメインに行うクラスで す。音楽に合わせてシンプルな有酸素運動を行い、ボールを使 ってインナーマッスルを鍛え、全身のバランスを整えましょう！
	金	12月12 1月9、23 2月13、27 3月13 （予備日 なし）						