



定期開催

楽しくウォーキング

1万歩をただ歩くだけではもったいない！
2F ランニングコース1週170mを
一緒に楽しく効果的に歩きましょう♪

日程 7月から9月の水曜日 ※8/12はお休みです
(7/8・22、8/26、9/9・16)

時間 9:15~10:30

料金 600円/1回

場所 2F ランニングコース

担当 深城由美子(日本ノルディックウォーキング協会インストラクター)

※ポールは使用せずに歩きます。

定員 20名

○動きやすい服装、室内シューズ、飲み物をご用意ください。

○予約不要。当日券売機でチケットを購入しランニングコースにお集まりください。

おうちでもできる簡単な運動をしながら、歩くために
必要な筋肉をつけましょう！

正しいフォームで歩けば効果 UP♪

いつもの1万歩が大きく変わります

そんな季節は

室内で快適ウォーキング♪

紫外線が
気になる！

川崎市多摩スポーツセンター
TEL 044-946-6030

あきらめないで！
メリハリボディを
手に入れましょう

床バレエ

ほっこりアットホームな
クラスです
お気軽にご参加ください



美しいレッスン曲とともに、
深い呼吸やかんたんなエクササイズで
心と体のストレスを解消します！（ヨガマット使用）

床バレエとは

ヨガマット1枚のスペースでねっころがったまま体幹を強くし
メリハリのある美しいボディラインを作るオリジナルメソッドです。
体が硬くても運動が苦手でも大丈夫、もちろん年齢も関係なし
ほんの少しバレリーナ気分になって一緒にレッスンしませんか？

実施日：7月～9月の木曜日

(7/16、8/6・20、9/3・17)

実施時間：10:50～11:50

場所：2F 第一武道室

担当：深城由美子

定員：20名

(床バレエ協会インストラクター)

参加費：600円（税込）

対象：16歳以上

続けることで
変化を体感！

- 参加当日 券売機でチケットを購入し武道室へお越しください。
- 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物をご用意ください。

“超美ボディは1日にして成らずへ!!”

バレエ筋肉を鍛えて「美しくしなやかな」身体を作りましょう！

川崎市多摩スポーツセンター 044-946-6030