

講師 Chiharu

《資格》骨盤ヨガ、ダイエットヨガ  
リストラティブヨガ等  
多数取得



2月・3月だけの  
特別教室！  
効率的に汗をかいて  
新陳代謝をあげよう！  
はじめての方  
大歓迎！

NEW!

# 燃焼！ エクササイズ

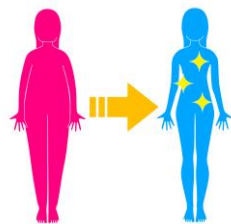
## 汗を かこう！

【内容】  
エアロビクス  
筋コンディショニング  
ストレッチ

ストレス発散  
体力向上



ダイエット  
効果



日程 2/1・8・15・22・29  
3/7・14・21・28 全9回 木曜日

時間 18:50~19:50

定員 30名

場所 小体育室

対象 中学生以上

料金 大人240円 小人（学生及び18歳未満）120円

持ち物 室内履き、運動できる服装、タオル、飲料水等  
お持ちの方はヨガマット(無料レンタル有)

※当日受付（予約の必要はありません。）

【お問い合わせ】

高津スポーツセンター ☎ 044-813-6531

〒213-0002 川崎市高津区二子3-15-1 【HP】 <https://takaspo.life>



## スポーツデー(個人開放)のお知らせ

休館日・祝日のスポーツデー(個人開放)はお休みです。

令和6年2月・3月の予定です

使用料(各時間帯につき) 大人 240円 小人(学生及び18歳未満) 120円 ●は中学生以上、他は小学生以上

	月	火	水	木	金
午前	●ヘルスパートナーによる 中高年のためのリズム体操 9:30~10:45 (武道室)	<b>卓球</b> 9:00~11:50 (大体育室) ● <b>エアロビクス</b> 初級 9:00~10:15 (小体育室) ● <b>健康体操</b> 9:15~10:30 (武道室)	<b>バドミントン</b> 9:00~11:50 (大体育室)	● <b>エアロビクス</b> 9:10~10:10 (小体育室) ● <b>健康体操</b> 9:15~10:30 (武道室)	第1・3週 <b>卓球</b> 第2・4週 <b>バドミントン</b> 9:00~11:50 (大体育室 全面) ※第5週はお休み
午後1		<b>卓球</b> 12:10~15:00 (大体育室)	<b>バドミントン</b> 12:10~15:00 (大体育室) ● <b>ヨガ</b> 13:30~15:00 (武道室)		第1・3週 <b>卓球</b> 第2・4週 <b>バドミントン</b> 12:10~15:00 (大体育室 全面) ※第5週はお休み
午後2		<b>障害者</b> <b>スポーツデー</b> 15:20~16:20 (大体育室半面)			第1・3週 <b>卓球</b> 第2・4週 <b>バドミントン</b> 15:20~18:10 (大体育室 半面) ※第5週はお休み
夜間	● <b>バスケットボール</b> 中学生以上 18:30~21:15 (大体育室)	<b>バスケットボール</b> 小学生 17:30~18:45  中学生以上 18:45~21:15 (大体育室)		<b>NEW</b> ● <b>燃焼!</b> <b>エクササイズ</b> 18:50~19:50 (小体育室)  <b>柔道・剣道</b> 19:30~21:00 (武道室)	第1・3週 <b>卓球</b> 第2・4週 <b>バドミントン</b> 18:30~21:15 (大体育室 半面)  <b>バスケットボール</b> (高校生以上) 18:30~21:15 (大体育室 半面) ※第5週はお休み

## お知らせ&amp;お願い

- \*卓球・バドミントンは予約制です。来館のみ予約受付。本人又は保護者のみ。(4回先2回まで予約可能)  
開始30分後、ご連絡がない場合は自動キャンセルになります。
- \*エアロビクス初級・エアロビクス・燃焼!エクササイズは開始15分後の入室はご遠慮ください。
- \*バドミントンコート以外でのプレーは危険ですのでご遠慮ください。1コートの定員は16名です。
- \*バスケットボール(月)(火)は1対1またはシュート練習、(金)はシュート練習のみです。ゲームはご遠慮ください。  
また事故防止の為、パスからのシューティングを禁止させていただきます。
- \*ボールやラケットのレンタルはございますが、数に限りがありますのでお持ちの方はご持参ください。
- \*幼児のお子様のお入場は出来ませんので保護者同伴で幼児体育室のご利用をお願い致します。(エアロビクスを除く)
- \*リズム体操・エアロビクス初級・エアロビクス・健康体操・ヨガ・柔道・剣道・カーディオキックボクシングは指導者が付きます。
- \*服装について・・・ご利用の際はスポーツウエアなど伸縮性の良いスポーツに適した服を着用してください。
- \*室内専用シューズ(床にシューズの跡が残らないも)用具類(ラケット・ボール・シャトル・剣道柔道用具)はご持参ください。
- \*バドミントン・卓球・バスケットボールにつきましては、スポーツ障害保険等は個人の責任でお願いいたします。
- \*バドミントン・卓球・バスケットボールにおいて営利的行為、研修会、個人的指導、見学はご遠慮ください。(保護者も不可)
- \*特定のクラブ・サークル・部活動等での占有はできません。
- \*スポーツデーとトレーニングの併用はできません。
- \*喫煙は館外にある喫煙所をお願いいたします。
- \*危険行為はおやめください。また大声で話すなど、他人への迷惑行為はおやめください。