

令和6年度定期教室

高津の元気づくりスポット

高津スポーツセンター

美 し い カ ラ ダ づ く り

ボディメイキング

15歳以上 参加者募集!

健康的で引き締まった美ボディを



《ステップ1》

お腹エクササイズ&ストレッチ
ぽっこりお腹に効果のある
ストレッチや筋トレをし、
スッキリお腹をめざしま
しょう!

《ステップ2》

お尻&下半身のエクササイズ
日頃凝り固まったお尻や
むくみやすい下半身の血流を
良くし、ほぐしていきま
しょう!

《ステップ3》

背中エクササイズ&ストレッチ
なかなか難しいのが後ろ姿の
チェック!
背中をほぐして姿勢をキープし
ていき、美しい後ろ姿を
目指しましょう!

★曜日と時間 / 火曜日 18:50~19:50

★場所 / 2階 第1武道室

★対象 / 15歳以上

★定員 / 20名

★持ち物 / 運動に適した服装
汗拭きタオル・飲料水
ヨガマット (貸出有り) ※室内履き不要

お客様の声

- 毎回違うエクササイズを教えてください先生もフランクで続けやすい。
- 体に変化を感じます。
- 先生のご指導もよく大変満足しております。
- 使わないところを意識して動かせるので満足です。
- 一人でも参加しやすく先生が丁寧に指導してくれる。

講師



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

川崎市高津スポーツセンター

【住所】〒213-0002
川崎市高津区三子3-15-1
【電話】044-813-6531



【お申込み方法】

電話・来館にて
(先着順)



裏面もご覧ください→

【年間スケジュール】

※期の途中からの参加も可能です。(割引有)

4月	5月	6月	7月	7月	8月	9月	10月	11月	11月	12月	令和6年1月	2月	3月
 第1期 4/9～7/16				 第2期 7/23～11/12 (8/13・9/24休)					 第3期 11/19～3/18 (12/31・2/11・25休)				

【受講料】

第1期	15回	各13,500円(保険料・教材費込)
第2期	15回	各13,500円(保険料・教材費込)
第3期	15回	各13,500円(保険料・教材費込)

注意事項

- ・応募数によっては講師判断のもと、定員を変更する場合があります。
- ・応募者が大幅に定員に満たない場合は閉講とさせていただく場合があります。
- ・やむを得ない事情により講師や日程等を変更する場合があります。
- ・教室開催中のけが等については応急処置までとし、けがの状態によっては傷害保険を適用します。
- ・健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てお申し込みください。
- ・教室は受講生以外入室できません。
- ・運動に適した服装でのご参加をお願いいたします。
- ・各教室の様子を当スポーツセンターニュースやチラシ、ホームページ等に掲載することがありますのでご了承ください。

【駐車場】



障害者専用駐車場を3台分ご用意しています。
 他一般車両 40 台程停められます。
 施設ご利用前に駐車券と身体障害者手帳、療育手帳
 又は精神障害者保健福祉手帳を受付にご提示ください。
 無料となります。

【アクセス】

最寄り駅 二子新地駅（東急田園都市線）
 高津駅（東急田園都市線）

徒歩での場合 二子新地駅東口より約8分
 高津駅東口より徒歩8分

バスをご利用の場合 南二子バス停より徒歩3分

タカスポまでの道のりを動画でご案内いたします。
 道のり案内

【高津駅編】



【二子新地駅編】



【お問い合わせ】

高津スポーツセンター

〒213-0002 川崎市高津区二子3-15-1

《受付時間》 8:45～21:30 ★休館日 第4月曜日・年末年始（12/29～1/3）
 （祝日が月曜日にあたる日は、翌日休館となります。）

☎ 044-813-6531

【HP】 <https://takaspo.life>

高津スポーツセンターのHPにアクセスできます

