

こころとカラダを癒す

## リセットヨーガ

15歳以上 参加者募集！

一週間の身体と心のたまった疲れを、深い呼吸に合わせたヨーガのクラシックなポーズで心身を整えて行います。ゆっくりと流れるような動作と時間を楽しみます。身体の硬い方、ヨーガの経験のない方でも安心してご参加いただけます。

## ヨガの効果

深い呼吸による  
メンタルバランス体幹  
インナー  
マッスル強化姿勢や背骨  
骨盤の歪み解消しなやかで  
美しい  
ボディメイク内臓本来の  
動きを取り戻す★曜日と時間 / 月曜日 19:00～20:00  
土曜日 17:00～18:00

★場所 / 研修室

★対象 / 15歳以上

★定員 / 各クラス17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

(無い方はヨガマットの貸し出しあります。)

## お客様の声

- ・気持ちが落ち着けて、体にも嬉しいです。
- ・とにかく楽しい。体がやわらかくなり、気持ちがいい。
- ・先生が丁寧に指導して下さる。
- ・教え方がわかりやすいため。
- ・心身ともにいやされる。先生がとても魅力的です。
- ・初心者でも無理なくできる。

## 講師

## 阿久津 幸子

- ・カイロプラクター
  - ・京都西川流公認インストラクター
  - ・PIFピラティス公認インストラクター
- その他の施設にてエアロダンス、ラテンエアロ、サルサ、ヨガなど

## 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)

リセットヨガ

15歳以上

参加者募集!

【年間スケジュール】【受講料】月曜クラス

※一度納入された受講料は返金できません。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年1月	2月	3月
← 第1期 →				← 第2期 →				← 第3期 →			
【実施日】 4/1・8・15・5/13・20 6/3・10・17・7/1・8・29 11回 9,900円(保険料込)				【実施日】 8/5・19・9/2・9・30 10/7・21・11/11・18・12/2・9 11回 9,900円(保険料込)				【実施日】 12/16・1/6・20・2/3 2/10・17・3/3・10・17・31 10回 9,000円(保険料込)			

【年間スケジュール】【受講料】土曜クラス

※一度納入された受講料は返金できません。

4月	5月	6月	7月	8月	10月	11月	12月	12月	令和7年1月	2月	3月
← 第1期 →					← 第2期 →			← 第3期 →			
【実施日】 4/6・5/11・18・6/1・15 7/6・8/3・17・31 9回 8,100円(保険料込)					【実施日】 9/28・19・11/2・9 11/16・30・12/7・14・21 10回 9,000円(保険料込)			【実施日】 12/28・1/4・25・2/1・8 3/8・15・22・29 9回 8,100円(保険料込)			

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

