

2019年

19:00~20:00

4日間

夏休み!!

大体育室にて
開催!

無料イベント!

7/24(水)

「床バレエ」



講師：Ayana 先生 (一般社団法人 床バレエ協会)

対象：小学生以上(小さいお子様を連れてのご入場はできません)

持ち物：共通の持ち物・ヨガマットまたはバスタオル、靴下

「床バレエ」は、フランスで大人気の一般の方が行うフィットネスエクササイズです。バレエフィットネスの新プログラムで、立たずに床の上で行う、ストレッチや筋肉トレーニングです。深層筋(骨や内臓に近い筋肉)や体幹を鍛えられ、股関節の柔軟性を高めることで代謝の活性化も期待できます。

7/25(木)

「エアロビクス」



講師：植松 香奈先生

対象：こどもから大人までどなたでも参加可能

持ち物：共通の持ち物

今回は、エアロビクス競技のダイナミックなデモンストレーションをご覧ください。

エアロビクスは、子どもから高齢者まで手軽に楽しめるエクササイズです。思い切り身体を動かしてみんなで一緒に楽しみましょう!

川崎市多摩スポーツセンター

〒214-0008 川崎市多摩区菅北浦 4-12-5

☎ 044-946-6030 <http://kawasaki-tamaspo.com>

7/23(火)



「DANCE★ダンス」

講師：四木 直子先生

(一般社団法人 CAREER TRAINERS)

対象：こどもから大人までどなたでも参加可能

持ち物：共通の持ち物

毎週水曜日 19:45~21:00 に行われている

「Amazing Night」8月からは「DANCE★ダンス」が始まります。今回の曲は、「I want you back」自然身体が踊りだす! そんな楽しい時間を過ごしませんか!

無料イベントは、特別バージョンで♪ あの!

「USA」を踊ります。C'mon baby tamaspo(^^♪

共通の持ち物は!

室内シューズ、タオル、

蓋つきの飲み物 等

(床バレエは必要ありません。

靴下を履いて行います)

7/26(金)



「パラスポーツ体験会」

19:00~20:30

対象：こどもから大人までどなたでも参加可能

持ち物：共通の持ち物

《予定種目》

- ・ボッチャ(いっぽ舎様)
- ・シッティングバレーボール(Forza kawasaki 様)
- ・ドッジビーで遊ぼう 等

2020年パラリンピック競技を2種目体験できます。座ったまま行うバレーボール「シッティングバレーボール」赤青のボールを白いジャックボール(目標球)にいかに近づけるかを競う「ボッチャ」を行います。

その他にもどなたでも楽しめるドッジビーも体験できます。ご家族! お友達同士! 皆さんで是非お越しください。

