



参加をお考え中のあなたに…
体験での参加も可能です!



おすすめの定期教室のご紹介

月曜日 コンディショニングヨガ 運動強度:★ 11:00~12:00

火曜日 骨盤調整ヨガ 運動強度:★★ 10:30~11:30

やさしいヨガ 運動強度:★ 13:00~14:00

ゆるやかヨガ 運動強度:★ 14:20~15:20



どなたでもご参加しやすい
教室です!!



必ずお読みください

- 申込事項の記入漏れや不備がある場合は受付いたしかねる場合がございます。
- 本人以外の教室申込や代行受講は、権利の譲渡になるためできません。
- 参加者以外の方やお子様の同伴はご遠慮ください。
- 妊娠されている方の参加は母体の安全を考慮しご遠慮いただいております。
- 一度納入された受講料はお返しできませんのでご了承ください。
- ご参加にあたりご記入いただいた情報は教室の運営のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。
- 貴重品の管理は参加者でお願いいたします。盗難などの責任は負いません。
- 天候や施設の状況等により、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。
- その他、ご不明な点等ございましたら、お電話にてお問い合わせください。
- 15歳以上(中学生を除く)の方が対象になります。

個人情報について

- 各教室、イベントの風景写真等富士通スタジアム川崎(株式会社川崎フロンターレ)の広報・宣伝等に使用させていただきますことがあります。
- いただいたメールアドレスに富士通スタジアム川崎の情報を記載したメールをお送りする場合がございます。
- お客様の住所や氏名等の個人情報は、川崎フロンターレにて厳重に管理いたします。
- 個人情報の取り扱いにご承諾いただける方のみご応募ください。

スポーツ保険について

- 各教室では、レクリエーション保険に加入しておりますが、ご心配な方は個人のスポーツ保険に加入されることをお勧めいたします。

FUJITSU | 富士通スタジアム川崎

2024年秋

FRONTOWN

フロンタウン

FITNESS

フィットネス

~in 富士見公園~

秋クール

定期教室は
体験できます!!



プログラム内容は富士通スタジアム川崎公式HP『9/9(月)掲載お知らせ』にて掲載中!!



タイム
スケジュールは
裏面へ!!

体験/お申込み
お問い合わせ

090-6925-8662

(電話対応時間:平日 9:00~16:30)

〒210-0011 川崎市川崎区富士見2-1-9

公式HP <https://kawasaki-fujimi.com/>

富士通スタジアム川崎

検索

毎週
月曜日

健美操

シニア向け

室内シューズ必要

背骨や骨盤の調整をしながら、もっと元気に!!

期間 10/7~12/16 (10/14・11/4 除く)

時間 9:30~10:30

料金 3,150円/全9回



体幹アップ

シニア向け

室内シューズ必要

筋力と体幹、脳の回転の向上を目指します!

期間 10/7~12/16 (10/14・11/4 除く)

時間 11:00~12:00

料金 3,150円/全9回



コンディショニングヨガ

運動強度 ★

ヨガのポーズで姿勢や身体の動きを整えます!

期間 10/7~12/16 (10/14・11/4 除く)

時間 11:00~12:00

料金 6,300円/全9回



リズムエクササイズ

シニア向け

室内シューズ必要

おなじみの曲でエクササイズ!!

期間 10/7~12/16 (10/14・11/4 除く)

時間 13:30~14:30

料金 3,150円/全9回



エンジョイフラ

運動強度 ★★

ハワイアンメロディーに合わせて、身体を動かそう!

期間 10/3~12/19

時間 11:00~12:00

料金 8,400円/全12回



1DAY リンパストレッチ

運動強度 ★★

筋肉をほぐすことで、痛みやコリの改善に期待!

期間 10/3~12/26

時間 9:30~10:30

料金 500円/1回



骨盤調整ヨガ

運動強度 ★★

骨盤周辺の筋肉のコリやハリをほぐしましょう!!

期間 10/1~12/17

時間 10:30~11:30

料金 8,400円/全12回



やさしいヨガ

運動強度 ★

やさしいポーズで無理なく気持ちよく体をほぐします!

期間 10/1~12/17

時間 13:00~14:00

料金 8,400円/全12回



ゆるやかヨガ

運動強度 ★

季節・気候に合わせたヨガのポーズで、新陳代謝を高めよう!

期間 10/1~12/17

時間 14:20~15:20

料金 8,400円/全12回



1DAY 屋外 ファットバーナーエアロ

運動強度 ★★★

音楽に合わせて脂肪を燃やそう!

期間 10/1~12/24

時間 9:30~10:30

料金 300円/1回



1DAY 美・ボディストレッチ

運動強度 ★★

元気に動ける美・ボディを手に入れよう!!

期間 10/1~12/24

時間 10:45~11:30

料金 400円/1回



HIITトレーニング

運動強度 ★★★

ダイエットや体を鍛える人におすすめ!!

期間 10/2~12/18

時間 10:00~11:00

料金 8,400円/全12回



筋力バランスアップ体操

運動強度 ★★

いつもまでも元気で過ごせる体を作ろう!

期間 10/2~12/18

時間 11:00~12:00

料金 8,400円/全12回



1DAY 座タップダンス健康法

運動強度 ★★

イスに座ったまま、タップダンスを楽しもう!

期間 10/2~12/25

時間 13:00~14:00

料金 500円/1回



1DAY 屋外 シェイプアップボクシング

運動強度 ★★★

ダイエットやストレス発散したい方におすすめ!!

期間 10/3~12/26

時間 9:30~10:30

料金 300円/1回



1DAY カラダ調整ヨガ

運動強度 ★★

初めての方もお気軽にどうぞ!!

期間 10/3~12/26

時間 11:00~12:00

料金 500円/1回



1DAY ポールウォーキング&ストレッチ教室

運動強度 ★★

ポールを使って全身運動!!

期間 毎週木曜日 (祝日などお休みの場合も有)

時間 13:30~14:40

料金 700円/1回



1DAY ラテンエクササイズ

運動強度 ★★★

リズムに乗って、美しいボディラインを目指そう!

期間 10/3~12/26

時間 14:00~15:10

料金 700円/1回



優しいピラティス

運動強度 ★★

体幹を鍛えながら美しい体を目指そう!!

期間 10/4~12/20 (11/1 除く)

時間 9:30~10:30

料金 7,700円/全11回



ビューティーパワーヨガ

運動強度 ★★★

パワーヨガで筋力UP!! 集中力向上とストレス発散にも効果的!

期間 10/4~12/20 (11/1 除く)

時間 11:00~12:00

料金 7,700円/全11回



健康パワーアップ

運動強度 ★★★

筋力の維持、アップを目指していこう!

期間 10/4~12/20 (11/1 除く)

時間 13:30~14:30

料金 7,700円/全11回



毎週
火曜日

毎週
水曜日

毎週
木曜日

毎週
金曜日

各教室の申込方法

1 電話: 090-6925-8662 (平日 9:00~16:30)

2 富士通スタジアム川崎管理事務所にて直接お申込み

受付開始 8月28日~先着順

