



2024年12月27日(金)

# イベントレックスン

**9:15～10:15 らくゆる**

講師:高崎 玲子

【らくゆる】は人生最後まで自分の足で歩く！  
不調は自分で改善できる！と考案されたエクササイズです

**10:45～11:45 BODY COMBAT**

講師:下田 伸二

格闘技の要素を取り入れた、エクササイズです！  
楽しみながら体を動かしましょう♪

【対象】18歳以上

【開催場所】川崎市多摩スポーツセンター 小体育室

【定員】各50名 先着順事前予約可。

最小遂行人数5名。前日17時までに5名に満たない場合は実施いたしません。

【受講料】800円(税込)

【持ち物】室内シューズ・汗拭き用タオル・お飲み物

【申込方法】総合受付にてご予約ください。電話予約可。当日入金



川崎市多摩スポーツセンター

044-946-6030