

気軽に始められる。

# 1回制プログラム

●色は660円(税込) ●色は1,100円(税込)  
●色は880円(税込) ●色は1,320円(税込)

体験料金

550円/1回  
※1プログラム1回まで

|                                                                                                                                                       |                                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>月 MON</p> <p>太極拳</p> <p>9:45~10:45</p> <p>深い呼吸により自律神経のバランスを整え、心をリラックスに導きます。</p>                                                                    | <p>レッツ! おしり!! Light おしり体操!</p> <p>12:45~13:45</p> <p>身体を支えるお尻の筋力を、リズムに乗せて楽しくエクササイズ!</p>                | <p>ゴルフストレッチ</p> <p>13:00~14:00</p> <p>股関節や肩甲骨の可動域を広げ、長くゴルフを楽しむためのストレッチです。</p>             | <p>アフタヌーンストレッチ</p> <p>14:15~15:15</p> <p>筋肉の緊張をほぐし、美しく正しい姿勢を手に入れます。首肩凝りや腰痛改善、怪我防止に効果的です。</p>               | <p>UBOUND</p> <p>19:30~20:15</p> <p>独自のラディカルミュージックでテンポよく、体幹筋群に効果的な刺激を与えられるトランポリンプログラムです。【幸野クラス】</p>                    | <p>FIGHT DO</p> <p>20:30~21:15</p> <p>キックボクシングムエタイ、マッシュアルーツの動きをベースに、全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性に効果的です。【幸野クラス】</p>              |
| <p>火 TUE</p> <p>産後ママのための リカバリー&amp;リフレッシュヨガ</p> <p>10:00~10:50</p> <p>産後の心身に寄り添い、骨盤や腹部周りのケア、肩こり、腰痛改善などに効果的です。また親子で通えるクラスです。※産後経年をお持ちの方なら産後何年でもOK。</p> | <p>ボディケアストレッチ</p> <p>10:00~11:00</p> <p>呼吸と共に全身のストレッチを行い、自身では気づかない身体のゆがみを矯正し身体の不調を整えます。</p>            | <p>和太鼓Fit</p> <p>10:30~11:30</p> <p>和太鼓を演奏する動作による肩こり解消や下半身強化などの運動効果があるプログラムです。</p>        | <p>【ヒギナー向け】 UBOUND</p> <p>11:10~11:55</p> <p>1回のクラスで約400~900kcalを消費。トランポリンが初めての方や、より運動効果を高めたい方にオススメです。</p> | <p>シニアピラティス</p> <p>11:15~12:00</p> <p>自立した生活を支え、無理なく安全に心身機能を高め、歩く力を維持するシニア向けピラティスになります。</p>                            |                                                                                                                      |
| <p>水 WED</p> <p>メンテナンスヨガ</p> <p>9:45~11:00</p> <p>身体をほぐし、筋肉を鍛えて基礎体力を向上し心身ともにリフレッシュします。ヨガが初めての方にオススメです。</p>                                            | <p>メガダンス</p> <p>11:15~12:00</p> <p>世界の様々なダンスジャンルをミックス、シェイプアップ、柔軟性、向上、リフレッシュに効果的です。</p>                 | <p>UNG jump</p> <p>12:15~12:45</p> <p>誰でも簡単に飛べるトランポリンプログラム。楽しい音楽に合わせて、動作スキルや体力要素もアップ!</p> | <p>ヨガEARTH</p> <p>13:00~13:45</p> <p>ヨガの動作と瞑想法で身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です。</p>                           | <p>スタジオdeサーフヨガ サーフヨガHard</p> <p>19:30~20:15</p> <p>主にインナーマッスルの向上、筋力アップに重視しサーフのように波に乗っているような動きを取り入れたプログラムです。【高山クラス】</p> | <p>UBOUND</p> <p>19:45~20:30</p> <p>独自のラディカルミュージックでテンポよく、体幹筋群に効果的な刺激を与えられるトランポリンプログラムです。【高山クラス】</p>                  |
| <p>FIGHT DO</p> <p>20:45~21:30</p> <p>キックボクシングムエタイ、マッシュアルーツの動きをベースに、全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性に効果的です。【高山クラス】</p>                                               | <p>木 THU</p> <p>1日の疲れを癒す リラックスヨガ</p> <p>19:30~20:30</p> <p>週終わりにご自身の身体を労り、気持ちよく週末を迎えられるようなヨガを行います。</p> | <p>ZUMBA®</p> <p>10:00~10:45</p> <p>ラテンの音楽に乗って、パーティーのような雰囲気を楽しみながら、脂肪燃焼に効果的です。</p>        | <p>リカバリーヨガストレッチ</p> <p>11:00~12:00</p> <p>ストレッチ、ヨガポーズで適度に筋肉を動かして、代謝を回し、疲労やコリをほぐしていきます。</p>                 | <p>スタジオdeサーフヨガ サーフヨガLight</p> <p>9:45~10:30</p> <p>身体をほぐしながらコアをじっくり鍛えるプログラムです。運動初心者やリラックスしながら身体を動かしたい方にオススメです。</p>     | <p>テーマパークダンス</p> <p>11:00~11:45</p> <p>テーマパークで流れる楽曲に合わせてダンスを楽しみながら、美しい姿勢づくりを目指すクラスです。大手テーマパークで多数出演経験を持つ講師が担当します。</p> |
|                                                                                                                                                       | <p>BOARD30</p> <p>19:30~20:15</p> <p>ゴムバンドとチューブを使用して、身体全体を動かします。眠っている筋肉を目覚めさせ、姿勢改善や筋力アップに効果的です。</p>    | <p>金 FRI</p>                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                      |

幼少期の体力と好奇心を育てる。お子さまの“初めて”の習い事として。

# キッズプログラム

体験料金 体験料金なし 550円/1回 1,650円/1回

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>水 WED</p> <p>キッズチア&amp;ダンス</p> <p>①未就学児 15:30~16:30<br/>②小1~小3 16:40~17:40<br/>1,650円(税込)<br/>1回×(グループ回数)<br/>※月毎にお支払い</p> <p>チア&amp;ダンスの楽しさを通じてリズム感・身体を動かす楽しさを学び、相手を思いやる心や応援する気持ちを育みます。※年に数回の発表会も予定しています。</p> | <p>【1回制】 世界一おもしろいかけこ教室</p> <p>①未就学児 15:30~17:10<br/>1,200円(税込)/1回<br/>②小1~小3 17:15~18:45<br/>1,500円(税込)/1回</p> <p>100m走10秒台の記録を持つ元アスリートお笑い芸人のおねだり先生による、子どものための世界一楽しく速く走る方法を伝授。毎回記録も測定し、足が速くなる実感を得ることができます。</p> | <p>木 THU</p> <p>はじめてヒップホップ</p> <p>小1~小4 16:30~17:30<br/>1,650円(税込)<br/>1回×(グループ回数)<br/>※月毎にお支払い</p> <p>「とにかく楽しむこと」をモットーに、リズム感を養いながらダンスの基礎を学びます。また、毎回出される宿題をクリアし、一歩一歩に進むのも身につけることができます。※年に数回の発表会も予定しています。</p> |
| <p>日 SUN</p> <p>運動センスを磨く! カラダの動かし方教室</p> <p>年少~小1 14:00~14:50<br/>1,650円(税込)/1回</p> <p>運動センスが急速に向上する時期に、正しい身体の動かし方を習得し運動神経の発達を促し、将来のスポーツの土台を作ります。</p>                                                             |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |

一歩先の健康へ。定員5人以下の密度の濃い。

# セミパーソナルプログラム

体験は当月のみ承っております。セミパーソナルプログラムの予約は3日前まで受け付けています。

2つ目以降は 6,600円お得意! 体験料金 1,650円/1回  
1クラス 月額制/ 13,200円(税込)  
2クラス 月額制/ 19,800円(税込)

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>月 MON</p> <p>運営協力：リオクリニック トレーニングジム</p> <p>19:30~10:50 21:05~11:45 31:15~19:15 41:30~20:30</p> <p>本格的なジム器具を導入し、器具の使用法からご自身の身体の事まで、目的に応じてトレーナーが細かくアドバイスします。リオクリニックのトレーナーの指導を直接受けられるスペシャルプログラムです。</p> | <p>木 THU</p> <p>サーフエクササイズ</p> <p>19:30~20:15</p> <p>揺れるサーフボードを使い、まるで波の上でトレーニングするような感覚で、身体のインナーマッスルを鍛えます。周囲気分も味わえ、リフレッシュ効果も抜群。平日夜間で、本格トレーニング。</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

supported by ひまわり調剤薬局

# FRONT TOWN FITNESS

in 生田

登録費 年会費 無料



30

川崎フロンターレは今年でクラブ創設30周年になります。



川崎を元気に  
ひまわり調剤薬局(株)

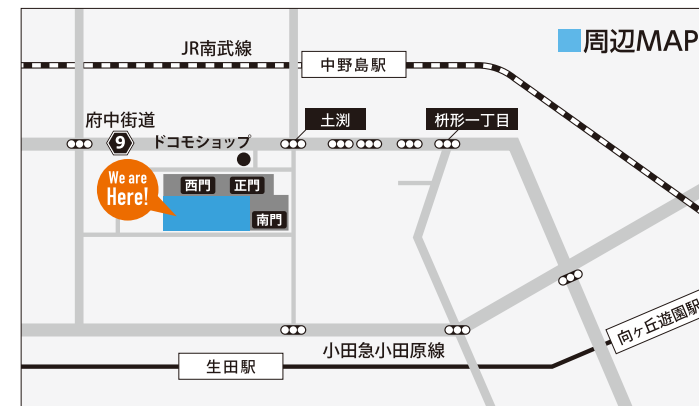
ひまわり調剤薬局は  
川崎フロンターレを  
応援しています。



【申込・お問い合わせ】 ※申込は受付カウンター、電話またはオンライン予約サイトで承ります。

TEL.044-328-5771 【電話受付時間 9:00~20:00】

営業時間/ 8:00~23:00 ※年末年始及び年数回不定休あり



supported by  
ひまわり調剤薬局

# FRON TOWN FITNESS in 生田 WEEKLY SCHEDULE

FRON TOWN IKUTA | ANKER

## クールスケジュール

- 2026年 4月～ 7月 クール
- 2026年 8月～12月 クール
- 2027年 1月～ 3月 クール

※現時点でのスケジュールのため変更する可能性がありますのでご了承ください。  
※セミパーソナルプログラムは変則的な日程となります。申込み時に確認をお願いいたします。

## 注意事項

- 当日キャンセル、無断キャンセルは100%のキャンセル料がかかります。
- キャンセルする場合は、前日までにオンラインまたはお電話にて承ります。
- 定員を制限しているため予約は必須となります。
- セミパーソナルプログラムの体験は当月のみ承っております。
- ご予約しているプログラムが休講になる場合、メールまたは公式LINEにて通知いたします。
- 電話でのご予約も承っておりますので、お気軽にお問い合わせください。
- 川崎フロンターレ、Anker フロントタウン生田サイト、各広報媒体にて参加者の方の写真・動画を掲載する場合がございます。
- キッズプログラムの体験・見学については必ず保護者が同伴していただくようお願いいたします。

## 予約方法について

### 予約

- ①オンラインサイトから予約
  - ②Anker フロントタウン生田受付カウンターまたは電話で承ります。
- TEL.044-328-5771 (電話受付時間 / 9:00 ~ 20:00)



オンライン  
予約サイト  
[hacomoj]

## キャンセル待ちについて

予約をしているお客様がキャンセルをした場合、キャンセル待ちのお客様に予約の権限が付与されます。権限が付与された際に、お客様のご登録いただいたメールアドレスにメールが送信されます。メール受信から2時間以内に予約を完了しない場合、次のキャンセル待ちのお客様に権限が付与されますのでご注意ください。

## お支払い方法

- 現金 ●電子マネー ●交通系IC ●クレジットカード決済
- QRコード決済

## フィットネス以外の 実施プログラム

### 個人参加サッカー Over60

60歳以上の男女を対象に、個人で参加できるサッカープログラムになります。

毎週金曜日 / 10:00～12:00  
料金 / 1,100円(税込) / 1回



### 楽ちゃん体操で カラダ楽々教室

マットに横になって楽な姿勢で、背骨、骨盤、股関節などを動かして、体の可動範囲をひろげていくことで動きやすい体づくりを目指します。

毎週日曜日 / 12:30 ~ 13:30  
料金 / 600円(税込) / 1回

|       | 月     |                                    |         | 火     |       |               | 水     |       |               | 木     | 金     |       | 日     |
|-------|-------|------------------------------------|---------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------|-------|-------|-------|
|       | スタジオA | スタジオB                              | ウエイトルーム | スタジオA | スタジオB | Soundcoreアリーナ | スタジオA | スタジオB | Soundcoreアリーナ | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA |
| 8:30  |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 9:00  |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 9:30  |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 10:00 |       | 太極拳<br>9:45～10:45<br>料金 / 880円(1回) |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 10:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 11:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 11:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 12:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 12:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 13:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 13:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 14:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 14:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 15:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 15:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 16:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 16:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 17:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 17:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 18:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 18:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 19:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 19:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 20:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 20:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 21:00 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |
| 21:30 |       |                                    |         |       |       |               |       |       |               |       |       |       |       |

枠は1回制プログラム 枠はセミパーソナルプログラム 枠はキッズプログラム