

ボクサー de エクサ

道具を使わず、戦わず、ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のエクササイズです。《体力増進効果》《シェイプアップ効果》《ストレス解消効果》などが期待できますので、女性だけでなく、男性にもお勧めです。体力に自信のない方も音楽に合わせて体を動かし、ご自分のペースで楽しんでいただけます。是非、この機会に挑戦してみませんか。

日時: 4/16、23、5/7、14、21、28
6/4、11、18、25、7/2、9
金曜日
14:15～15:15

受講料: 10,200 円(全 12 回)

会場: 生涯学習プラザ4階
402フィットネスルーム

定員: 40名

講師: 今井 篤子

(フィットネスインストラクター)

ストレート

フック

アッパー

3月23日(火)

締め切り

コロナ予防対策のお願い

マスク等着用



手指・用具等
のアルコール消毒



十分な換気



ぼくさー、
ボクシングでエクササイズを
するんだワン!
ちなみに僕はボクサー犬。

お申し込み方法は裏面をご覧ください。

応募方法

3/23 (火)
申込締め切り

- *定員を超えた場合は抽選となります。
- *定員に満たない場合は、引き続き募集致します。

3/31 (水) にハガキを発送致します。

受講ハガキ

抽選結果、受講料の支払い、日程、持ち物のご案内

*①②③④でお申込みの方、全員にハガキを郵送いたします。

受講日当日

お支払いを済ませ、教室にご参加ください。

<アクセス>

武蔵小杉駅 下車

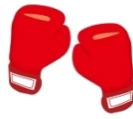
- JR南武線 西口から徒歩 12分
- JR横須賀線 横須賀線口から徒歩 15分
- 東急東横線 南口下車徒歩 10分



公共交通機関をご利用ください。駐車場の収容台数に限りがあります。

申し込み方法

- ①電話……TEL : 044-733-5894
- ②窓口……生涯学習プラザ 1F 事務室
※申し込み用紙に記入し、受付箱へ
- ③FAX…FAX : 044-733-6697
(受信の連絡は致しません)
- ④ハガキ…申し込み用紙の必要事項をご記入の上(申し込み用紙を切って貼っても結構です)
〒211-0064
川崎市中原区今井南町 28-41
川崎市生涯学習財団 スポーツ教室係 まで



*お申込みの際の個人情報は、講座運営の目的のみで使用致します。

お問い合わせ
044-733-5894
(平日9:00~16:30)



◎キャンセルについて
キャンセルなさる場合は、開講日前日の正午までにお電話にてご連絡ください。

～申込み・受講の際、以下についてご了承ください。～
傷害保険に加入しますが、妊娠に関わる事由には適用されません。
妊娠されている方はご受講できませんので、ご了承ください。

キリトリ

スポーツ教室申し込み用紙

希望教室名 (複数ご記入いただけます)	・ボクサ de エクサ ・	
ふりがな 氏名		
性別・年齢	男・女	歳
住所	〒	
電話		

受付： 月 日