

JOIN US
WORKOUT

Boxing

ボクサ

&

Bodycare

ボディケア

「ボクサ」とは、ボクシングや格闘技の動きを行う有酸素運動のエクササイズです。様々な動きを通して、体力や筋力アップが期待できます。しっかり汗をかいた後は、テニスボールを使った効果的なクールダウン&マッサージを行います。

テニスボールを使ったボディケアは、手軽にできて効果が高いセルフケア方法の一つです。テニスボールで筋肉をほぐすことで血行が促進され、筋肉の緊張が和らぎ、日々の生活で溜まった疲れやコリの解消に役立ちます。

普段から身体が硬い、疲れやすい、コリやすいと感じる方は是非ご参加ください！！

日 時 : 火曜日

15:30~16:30

4月 28日

5月 12、26日

6月 9、23日

7月 14日 (予備日 7/21)

受講料 : 5,700円 (全6回分)

会場 : 生涯学習プラザ 402フィットネスルーム

定員 : 30名

持ち物 : 硬式テニスボール2個

講師 : 遠藤 昌彦 【フィットネスインストラクター】

ゴム製のもの。
100円均一のものでOK

申込締切

3/18 (水) 必着

窓口・電話受付時間
平日9:00~16:30

◆ 申込み方法 ◆

↓↓ 以下いずれかの方法にてお申込みください。

- ① 電話 … 044-733-5894
- ② 窓口 … 生涯学習プラザ 1F事務室
※申込み用紙に記入し、受付箱へ
- ③ FAX…044-733-6697
(こちらから受信の連絡は致しません)
- ④ ハガキ…申込み用紙の必要事項をご記入の上

〒211-0064
川崎市中原区今井南町28-41
川崎市生涯学習財団
スポーツ教室担当 まで

(申込み用紙をハガキに貼付しても結構です)

⑤ HP申込み

右記の二次元コードより
フォーム入力してください。

※お申込みの際の
個人情報は、教室運営の
目的のみで使用致します。



*申込者多数の場合は抽選となります。
(先着順ではありません)

*定員に満たない場合は、引き続き募集しますが、
開催できない場合もあります。

4月
月上旬頃

受講通知が届きます

*お申込みの方全員にハガキ(HPでお申込の方は
メール)にて抽選結果をお知らせ致します

- ★当選の方には、受講料の支払い(銀行振込・
手数料別途かかります)、日程、持ち物等の
受講案内をお知らせ致します。
- ★期日までにお支払いを済ませ、当日教室にご
参加ください。受講料は振込でのお支払いを
お願いしております。

◎キャンセルした場合の返金について

受講料をお振込み後にキャンセルする場合は、受講料を返金
致しますので、速やかにご連絡ください。ただし、教室開始日
の3日前(土日祝日を除く)の正午以降の返金はできかねます
のでご了承ください。

(例: 4/28開始の教室は、4/23(木)正午以降の返金不可)

◎保険について

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
せんので、妊娠されている方は受講できません。

【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。

2026年度
第1期

スポーツ教室・申込み用紙

教室名 (複数記入可)	<input type="checkbox"/> ボクサ&ボディケア
ふりがな 氏 名	
年 齢	歳
住 所	〒
電 話	

※つながりやすい電話番号をご記入願います。

受 付 :

月 日