

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。

月に 1 度のマンスリー講座！
忙しい方も参加しやすく、運動効果ありです！！

日時: 4 月 25 日、5 月 9 日

6 月 13 日、7 月 11 日

火曜日(全 4 回)

15:30~16:30

受講料: 3,400 円(4 回分)

会場: 生涯学習プラザ 4 階

定員: 40 名

講師: 遠藤 昌彦

フィットネス系プログラム開発者

ストレート

フック

アッパー

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。

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

応募締め切り
3/23(木)

*応募多数の場合は抽選となります。
*定員に満たない場合は、引き続き募集しますが、開催できない場合もあります。

受講通知が届きます

*お申し込みの方全員に、ハガキ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致します。
- ★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。

お問い合わせ時間
(平日 9:00~16:30)

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
〒211-0064



川崎市中原区今井南町 28-41
川崎市生涯学習財団 事業推進室
スポーツ教室係まで

(申し込み用紙を切って貼っても結構です)

- ⑤HP申し込み…
フォーム入力
してください



スポーツ教室QRコード→

キリトリ

スポーツ教室・申し込み用紙

教室名	・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

<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。