

ボクサ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。

初心者の方、大歓迎！
年代・性別に関係なく楽しめます。
有酸素運動で気持ちのいい汗を流そう！
ダイエットにも効果あるよ！！



ストレート

フック



アッパー

日時: **火曜日**
15:30~16:30
4月 16日、30日
5月 14日、28日
6月 11日、25日
7月 9日 (予備日 7/16)

受講料: 5,950円 (全7回分)

会場: 川崎市生涯学習プラザ

定員: 25名

講師: 遠藤 昌彦

(フィットネスインストラクター)



申込み締め切り

3/15(金)

お申込み方法は裏面をご覧ください。

申込み締切り
3/15(金)

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……TEL: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…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
スポーツ教室係 まで

(申込み用紙をハガキに貼付しても結構です)

- ⑤ HP申し込み…

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。



スポーツ教室
申込み



受講通知が届きます

- * 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。

* お申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郵送します。
- ★ 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。教室開始後の返金はできませんのでご了承ください。

◎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。

2024年度 第1期		スポーツ教室・申込み用紙	
教室名	・ ボクサ de エクサ		
(複数ご記入 いただけます)	・		
ふりがな 氏名			
性別・ 年齢	男 ・ 女	歳	
住所	〒		
電話			

受付: 月 日