# バランス・エクササイズ

有酸素系エクササイズ
インナーマツスルド
アプローチ

ラテンの音楽にのって**有酸素運動**をしながら、骨盤周りの筋肉を動かして**バランス感覚**を整えます。ピラティスボールを使った**体幹トレーニング**も行います。

**緩急をつけたトレーニング**で気持ちのいい汗を流しましょう!! 汗かき度 ★★☆☆

時: **金曜日** 14:45~15:45

9月 13日、27日 10月 11日、25日

11月 8日、22日

(予備日 11/29)

受講料: 5,100円(全6回)

会 場: 生涯学習プラザ 2階

定 員: 25名

講 師: 日置由紀子

(スポーツインストラクター)

申込み締切り 8/2(金) 詳しくは裏面を ご覧ください。

身体のバランス整えよう! 心のバランス整えよう! そんなあなたに B・EX!



骨盤の動きを意識しながら、身体を動かします。上肢(じょうし:腕や手)と下肢(かし:足)の動きの連動性を高める動き、身体の左右のバランスを整える動きをメインに行うクラスです。ラテンの音楽に合わせてシンプルな有酸素運動を行い、ボールを使い軽い負荷をかけながら、体幹を鍛えるエクササイズを行います。

## ◆申込み方法◆

窓口·電話受付時間

平日9:00~16:30

↓ ↓ 以下いずれかの方法にてお申込みください。

● 電話······TEL:044-733-5894

● 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

● ハガキ…〒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

※申込み用紙の内容をご記入ください。

● **FAX**···FAX:044-733-6697

(こちらから受信の連絡は致しません)

● HP よりフォーム入力





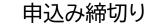
※申込みの際の個人情報は、教室運営の目的のみで使用致します。

····· × × +リトリ × ×

#### 2024年度第2期 スポーツ教室 申込み用紙

<ol> <li>希望教室名</li> <li>(複数ご記入 いただけます)</li> </ol>	□ バランス・エクササイズ
② 参加者氏名	(ふりがな)
③ 性別・年齢	男・女歳
④ 住 所	Ŧ
⑤ 電話番号	

受付: 月 日



8/2(金)

\*申込者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。



## 結果通知が届きます

\*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)、受講日程、持ち物等についての受講案内を郵送します。
- ★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。

#### ◎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される場合は、 受講料を返金致しますので、速やかにご連絡ください。但し、各教室開始後の返金はできかねますので ご了承ください。

#### ◎保険について

受講料には傷害保険料が含まれますが、妊娠に 関わる事由には適用されません。

# 【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 南口から徒歩 10分

\*ご来場は、公共交通機関をご利用ください。

