

バランス・エクササイズ



有酸素系エクササイズ

バランス感覚整えよう

インナーマッスルに
アプローチ



ラテンの音楽に合わせて**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 ★★☆☆

日時: **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



申込み締切り
8/2(金)

↓↓ 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



スポーツ教室



※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。



2024年度 第2期 スポーツ教室 申込み用紙

| | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| ① 希望教室名 (複数ご記入 いただけます) | <input type="checkbox"/> 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 | 〒 |
| ⑤ 電話番号 | |

受 付: 月 日

*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。

