

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、年代・性別に関係なく楽しめます。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。初心者の方、大歓迎！

お医者さんに「運動してください」と言われたことがきっかけで、運動を始める人がほとんどです。若い方はもちろん、今運動をしていない中高年の方も50代に入ったら運動を開始しましょう！人生100年時代、運動をして健康な心と身体を手に入れましょう！



日時: **火曜日**

15:30~16:30

9月 10日、24日

10月 8日、22日

11月 5日、19日

(予備日 11/26)

受講料: 5,100円 (全6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)

ストレート

フック



アッパー



申込み締め切り

8/2(金)

お申込み方法は裏面をご覧ください。

申込み締切り
8/2(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



キリトリ

*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。

8月
中旬頃

受講通知が届きます

*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)、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。教室開始後の返金で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2期 スポーツ教室・申込み用紙

教室名 (複数ご記入 いただけます)	・ 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