

筋肉
ちよいUP!

NEW

筋肉は裏切らない

筋力 トレーニング

【初級者・中級者】

年齢制限は
ありません！
何歳からでも
遅くありません

筋トレ初心者やシニア向けのクラスです。
効果的に身体を動かし基礎体力を作っていく
ための筋トレフォームを習得しましょう。調理
師でもある講師が食生活の秘訣も伝授します。
また講師自身の介護の経験を活かし、いつま
でも元気に歩ける身体づくりを指導します。
自分のペースで無理なく筋力トレーニングを
しましょう。



講師 大原 はじめ
(現役プロレスラー・調理師)

日 時 第2・第4 木曜日

15:30~16:30

9/25, 10/9, 10/23, 11/13

(予備日 11/27)

受講料 ￥3,400 (全4回)

会場 生涯学習プラザ 402

定員 40名

申込締切

8/1(金)

【主催】公益財団法人 川崎市生涯学習財団

〒211-0064 川崎市中原区今井南町28-41

TEL:044(733)5894 FAX:044(733)6697

ホームページ <https://www.kpal.or.jp/>



HPIはこちらから

8/1(金) 必着

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。

- 電話 ... 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 ... 044-733-6697
- HP申込... 右記の二次元コードより、フォーム入力してください。

※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

※ キリトリ ※

2025年度 第2期 スポーツ教室 申込み用紙

①希望教室名 【複数記入可】	☐ 筋力トレーニング	
(ふりがな) ②参加者氏名		
③性別・年齢	男・女	歳
④住所	〒	
⑤電話番号	※財団から連絡する場合がありますので、つながりやすい電話番号をご記入願います	

受付： 月 日



※申込み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。

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。
- ★指定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、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、各教室開始日以降の返金はできません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・東急武蔵小杉駅 下車

J R南武線 西口から徒歩 12分

J R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

※ご来場は、公共交通機関をご利用ください。

