EU ZU

トレーニング

【初級者•中級者】

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つくりを指導します。 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

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)

遅くありません

受講料 ¥3,400 (全4回)

生涯学習プラザ 402

定 員 40名



8/1(量)



会

【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/



HPはこちらから

川崎市生涯学習財団 スポーツ

検索

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

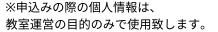
※申込み用紙に記入し、受付箱へ

●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。

- F A X ... 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。





↑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

	□ 筋力トレーニング
①希望教室名	
【複数記入可】	
(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

月

 \Box

受付:

申込締切

8/1(金)必着



*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・東急武蔵小杉駅 下車

JR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。

