

眠ってる“軸”を起こそう。
ジョイフル
「体幹トレーニング教室」

申込開始
11/6 (金)
9:00~

あなたのカラダ、中心から変えてみない？

01

運動不足を解消したい

運動不足で体力の低下や体重増加、
疲れやすさなど、体の不調を改善
することができます。

02

ケガ防止と運動能力向上

体幹を鍛え柔軟性を身につけること
でケガをしにくくなるだけでなく、
運動能力の向上も期待できます。

03

姿勢を改善したい

体の軸を鍛え正しい姿勢を意識する
ことで、体への負担を減らすことが
できます。

申込
方法

書類申込（窓口・FAX）

申込用紙に必要事項を記入して川越南文化会館窓口へ持参
またはFAX：049-248-4118に送信してください。

メール・電話申込

必要事項をevent-joyjoy@kfp.or.jp宛にメールまたは、
TEL：049-248-4115にお電話にてお伝えください。

必要事項 ①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④生年月日

日時

12/4・11・18・25
1/8・15・22・29
2/5・12・19 3/5
金曜 14:00～15:00
川越南文化会館 和室

参加費

7,500円 (12回分)
※初回時にお支払いください

持ち物

ヨガマット 飲み物



トレーナー
茂木隆将

対象 川越市内在住 在勤 在学の18歳以上

定員 先着15名 ※定員に達しない場合は開催いたしません。

※ お申込みについては裏面をご確認ください。

お問い合わせ

川越南文化会館 ジョイフル

【住 所】〒350-1151 川越市大字今福1295-2

【T E L】049-248-4115 ※ 火曜日（祝日の場合は翌日）及び年末年始12/29～1/3

主催 公益財団法人川越市施設管理公社



ホームページ



Instagram

眠ってる“軸”を起こそう。

普段筋トレしているけど、これでいいのかな？体のゆがみを改善したい、運動不足の解消、ケガの少ない体になりたいなど体の悩みはそれぞれ。体幹を鍛えることで体の不調を改善することができたり、スポーツ競技でパフォーマンスを高めることができます。また、日常生活での転倒やケガの予防にも効果的です。定期的に鍛えて理想的な体を作りませんか。

トレーナー 茂木隆将

運動指導実績5,000人以上。元山梨県アイスホッケー連盟フィジカルトレーナー。関東のスポーツクラブにてインストラクターとして活動中。筋トレテクニック、運動不足解消、パフォーマンス向上など、あなたの目的に合わせて指導します。



お申込方法

11月6日（金）9時より受付開始

必要事項

- ①氏名(ふりがな)
- ②住所
- ③電話番号
- ④生年月日

書類申込（窓口・FAX）

申込用紙に必要事項を記入して川越南文化会館窓口へ持参または
FAX：049-248-4118 に送信してください。送信した旨を必ず電話にて御連絡ください。
TEL049-248-4115

メール・電話申込

必要事項を
event-joyjoy@kfp.or.jp宛にメールまたは、
TEL：049-248-4115にお電話にてお伝えください。
午前9時～午後7時まで(火曜日を除く)

体幹トレーニング教室(金) 申込書

年 月 日

氏名			
フリガナ			
住所	〒		
電話番号	必ず連絡が取れる番号	FAX番号	
生年月日	年 月 日 (歳)		

【開催中止について】 申込書にご記入いただいた連絡先にお知らせします。

1.自治体等から自粛要請があった場合 2. 講師から開催辞退の申し出があった場合 3. その他、不可抗力により開催が困難と判断したとき

※上記個人情報については、個人情報保護方針に基づき、体幹トレーニング教室に係る事務に使用します。