

その筋トレ正しく行えていますか？



3月12日申込受付開始



ジョイフル

# 体幹トレーニング教室

身体の変化を体感

全15回

少人数制  
集中プログラム

大歓迎

- 運動不足を解消したい
- 理想的な身体をつくりたい
- 転倒・思わぬケガを予防したい

## 腰痛予防&改善



## 足腰の筋力強化



## 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。



日時

4/16・23・30 5/14・21・28 木曜 14:45~15:30  
6/4・11・18・25 7/2・9・16・23・30

対象

川越市内在住、在勤、在学の18歳以上

参加費

9,000 円(15回分)  
初回時にお支払いください

定員

先着15名

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

会場・問合せ

川越南文化会館(ジョイフル)

TEL: 049-248-4115

〒350-1151

川越市大字今福1295番地2

火曜休館

(祝日の場合翌日)



# その筋トレ正しく行えていますか？

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、ケガの少ない体にし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

3月12日（木）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 申込書

年 月 日

フリガナ			
氏名			
住所	〒		
電話番号	必ず連絡が取れる番号	FAX番号	お持ちの方はご記入ください
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。