

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

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 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	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。