

その筋トレ正しく行えていますか？

申込開始

3/12(木)  
9:00~

ジョイフル

# 体幹

# トレーニング教室

## (夜間)

大歓迎

- メタボを解消したい
- くびれのある理想的な身体をつくりたい！
- スポーツパフォーマンスの向上&ケガのリスク低下



やりたいことができる体を作ろう！



### 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。

申込方法

### 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

4/16・23・30 5/14・21・28

6/4・11・18・25 7/2・9・16・23・30

木曜 19時30分～20時15分

対象

川越市内在住 在勤 在学の  
13歳以上

※中学生、高校生の場合は保護者の同意  
が必要です。

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



トレーナー  
茂木 隆将



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）

主催 公益財団法人川越市施設管理公社

# 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？健康診断でメタボと言われてしまった、この洋服着れるかな？好きなスポーツでパフォーマンスを高めたい！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ます。また、基礎代謝向上によって痩せやすくなります。正しく鍛えて理想的な体を作りをしませんか。

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。  
**TEL 049-248-4115**

#### メール・電話申込

必要事項を  
[event-joyjoy@kfp.or.jp](mailto: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（夜間）申込書

年 月 日

|      |            |       |               |
|------|------------|-------|---------------|
| フリガナ |            |       |               |
| 氏名   |            | 保護者氏名 | (印)           |
| 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。