

# 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。