

その筋トレ **正しく** 行えていますか？

申込開始
12/15 (月)
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！



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

1/ 22・29 2/ 5・12・19・26
3/ 5・12・19・26

木曜 19時30分~20時30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

6,500 円 (10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たり、スポーツ競技でケガのリスクを低下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

12月15日（月）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		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。