

筋力
ちよいUP!

筋力

筋肉は裏切らない!



トレーニング・初級

筋トレ初心者やシニア向けのクラスです。効果的に身体を動かし基礎体力を作っていくための筋トレフォームを習得しましょう。調理師でもある講師が食生活の秘訣も伝授します。また講師自身の介護の経験を活かし、いつまでも元気に歩ける身体づくりを指導します。自分のペースで無理なく筋力トレーニングをしましょう。

年齢制限は
ありません!
何歳からでも
遅くありません



トークも
楽しい
先生です!

講師 **大原 はじめ**
(現役プロレスラー・調理師)

日時 木曜日 (全6回)

15:30~16:30

4/23, 5/14, 5/28,

6/11, 6/25, 7/9 (予備日 7/23)

受講料 ¥5,700

会場 生涯学習プラザ **402**

定員 40名

申込締切
3/18(水)

REGISTER NOW



【主催】公益財団法人 川崎市生涯学習財団

〒211-0064 川崎市中原区今井南町28-41

TEL:044(733)5894 FAX:044(733)6697

ホームページ <https://www.kpal.or.jp/>



HPIはこちらから

窓口・電話受付時間

平日9:00~16:30

◆申込み方法◆

↓以下いずれかの方法にてお申込みください。

- 電話 ... 044-733-5894
- 窓口 ... 生涯学習プラザ 1F事務室
※申込み用紙に記入し、受付箱へ
- ハガキ... 〒211-0064
川崎市中原区今井南町28-41
川崎市生涯学習財団 スポーツ教室担当
※申込み用紙の内容をご記入ください。申込み用紙をハガキに貼付しても結構です。
- FAX ... 044-733-6697
右記の二次元コードより、フォーム入力してください。
- HP申込...



↑スポーツ教室

※申込みの際の個人情報は、教室運営の目的のみで使用致します。

※ ※ キリトリ ※ ※

2026年度 第1期 スポーツ教室 申込み用紙

①希望教室名 【複数記入可】	<input type="checkbox"/> 筋力トレーニング・初級
(ふりがな) ②参加者氏名	
③年齢	歳
④住所	〒
⑤電話番号	※財団から連絡する場合がありますので、つながりやすい電話番号をご記入願います。

受付： 月 日



*申込み者多数の場合は抽選となります。
*定員に満たない場合は、引き続き募集しますが、開催できない場合もあります。

4月上旬頃

受講通知が届きます



*お申込みの方全員に、ハガキ (HPでお申込みの方はメール) にて抽選結果をお知らせ致します。

- ★当選の方には、受講料の支払い(銀行振込・手数料別途かかります)、日程、持ち物等の受講案内をお知らせ致します。
- ★指定期日までにお支払いを済ませ、当日教室にご参加ください。受講料は振込でのお支払いをお願いしております。

◎キャンセルした場合の返金について

受講料をお振込み後にキャンセルされる場合は、受講料を返金致しますので、速やかにご連絡ください。但し、教室開始日の3日前(土日祝日を除く)の正午以降の返金はできかねますのでご了承ください。

(例：4月23日(木)開始の教室は4月20日(月)正午以降は返金不可)

◎保険について

受講料には傷害保険料が含まれますが、妊娠に関わる事由には適用されません。

【アクセス】

武蔵小杉駅・東急武蔵小杉駅 下車

JR南武線 西口から徒歩 12分

JR横須賀線 横須賀線口から徒歩 15分

東急東横線 南口下車徒歩 10分

*ご来場は、公共交通機関をご利用ください。

