

今こそ本気でシェイプアップ！！

3/6(火)

エアロビクス & ストレッチ



普段「運動不足」と感じている方、
運動が苦手な方でも気軽に楽しめます。
良い汗をかいて楽しみながら
シェイプアップしましょう。



コース	時間	クラス	レベル
1部	9:30~10:45	初級クラス 【保育あり】	ベーシックエアロ
2部	11:00~12:15	初級・中級クラス 【保育あり】	ステップアップクラス

講師：権田真理氏(エアロビクスダンスインストラクター/ママクラブ主宰)

会場：川崎市男女共同参画センター(愛称：すくらむ21)4階 多目的室

定員：各コース12名(先着順)

保育：あり・有料(1歳から就学前まで各回10名※3/3までに要予約 1名につき500円)

※保育持ち物：着替え・おむつ・飲み物・おやつ・タオル すべてご記名ください

対象：川崎市在住・在学・在勤の女性

受講料：1000円

持ち物：スニーカー・運動しやすい服装(ジーンズ、スカートは不可)

バスタオル(クールダウン時 床に敷いて使用)・飲み物・汗拭きタオル

お問い合わせ

川崎市男女共同参画センター(愛称：すくらむ21)

〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1

URL <http://www.scrum21.or.jp>

TEL 044-813-0808

FAX 044-813-0864

参加申込書

FAX : 044-813-0864 (FAX受付時間 9:00~21:30)



下記項目にご記入の上、FAXしてください。

※すくらむ21からの確認のご連絡が取れ次第、受付完了となります。

FAX、メールでお申込みをされてから3日以上たっても、すくらむ21から確認の連絡がない場合、お手数ですが、お電話にてご連絡ください。

《 お申込者 ご記入欄 》

講座名	エアロビクス&ストレッチ(3/6) 【 <input type="checkbox"/> 1部 ・ <input type="checkbox"/> 2部 】		
フリガナ氏名			
年代	※ あてはまるものに○をつけてください。 10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70代以上		
居住区	※ あてはまるものに○をつけてください。 川崎 ・ 幸 ・ 中原 ・ 高津 ・ 宮前 ・ 多摩 ・ 麻生 ・ 市外		
連絡先電話番号			
保育のご希望 (○をおつけください)	あり ・ なし	ふりがな お子さまの名 前	年齢 歳 ヶ月

※保育持ち物: 飲み物、着替え、おむつ、おやつ(すべてにご記名ください)

《 お問い合わせ・お申込み先 》

川崎市男女共同参画センター(愛称:すくらむ21)

〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1

TEL : 044-813-0808

FAX : 044-813-0864

MAIL : scrum21@scrum21.or.jp

URL : <http://www.scrum21.or.jp/>

携帯電話より
お申し込みフォームへ
簡単アクセス♪



※JR南武線「武蔵溝ノ口」駅 徒歩10分

※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅 徒歩10分

【すくらむ21個人情報保護方針】

すくらむ21では、皆さまからお預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。