

# 男の体幹教室

## 開催要項

- 講座名：男性のための体幹トレーニング教室
- 主催：鹿児島アリーナ
- 目的：体を鍛えると人生が変わる！ 筋肉から始まる自分改造の方法を  
アーバンウエルネスクラブ エルグの健康運動指導士がガイダンスいたします。
- 日時：平成29年10月19日（木） 19:00 - 20:30 (受付 18:30-)
- 場所：鹿児島アリーナ内 武道場 I
- 内容：体幹を活かした、効果的なトレーニング
- 対象：高校生以上の男性
- 定員：30名（申込み順）
- 講師：岩元 一志
- 受講料：無料 ※車でお越しの方は  
駐車場代 300円 必要となります。
- ご用意下さい：運動しやすい服装（ジャージ、Tシャツ等）  
室内シューズ・タオル
- 申込方法：開催要項をご確認の上、別紙申込用紙に、必要事項を記入し、  
当施設窓口へ直接申し込いただくか、お電話にて申し込んでください。



岩元 一志

アーバンウエルネスクラブ エルグ  
健康運動指導士

申込み期間：平成29年10月7日（土） - 平成29年10月18日（水）まで

お電話での受付時間：8：30 - 21：00

（定員に達し次第、締め切ります。）

- お問い合わせ  
鹿児島アリーナ男の体幹トレーニング教室係りまで 8:30 - 21:00（駐車場:8:30 - 21:00）  
〒890-0023 鹿児島市永吉1丁目30番1号 TEL.099-258-4650  
指定管理者 株式会社ニチガスクリエート・株式会社ビルメン鹿児島 共同企業体

キリトリ線

平成 年 月 日

# 男の体幹教室

参加申込書

シメイ  
氏名： \_\_\_\_\_ 生年月日： \_\_\_\_\_ 年 月 日

ご住所： \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

お電話番号： \_\_\_\_\_ お車の利用： 有 ・ 無