

■ お申し込み方法

ご応募時の際に取得しました個人情報に関しましては、当事業のみに使用し、厳重に管理します。

- **往復はがき** でお申し込み下さい●

希望コース(第1希望・第2希望)、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、下記の宛先へ御送付下さい。

〒182-0007

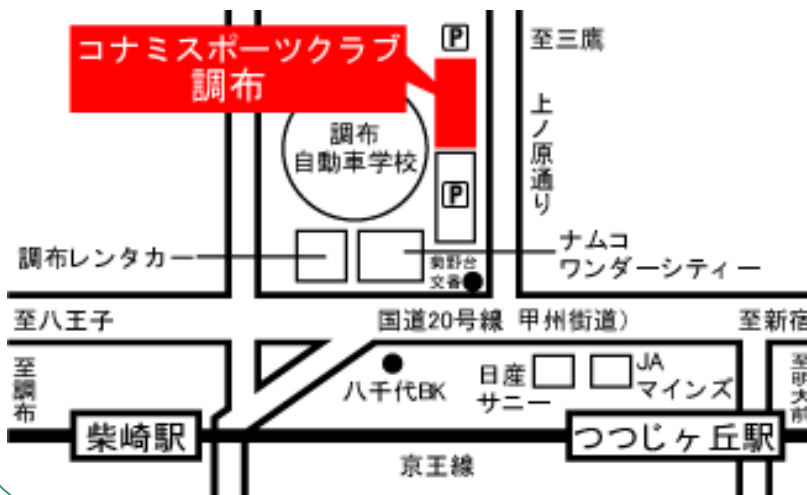
調布市菊野台1-34-1 調布スポーツセンター北側

コナミスポーツクラブ 調布

調布市健康づくり事業 はつらつ健康塾』係 担当 : せきかわ

返信宛名面に返信先<住所・氏名>をご記入下さい。抽選結果を送付致します。

■ 実施場所



<交通>
京王線
柴崎駅より
徒歩 7分

・つつじヶ丘駅より
徒歩 11分

Q&A よくお寄せ頂くご質問

- **どんな運動を行うの？**

ストレッチ・筋力トレーニング・歩行運動などを行います。

インストラクターが参加者の体力にあわせて、無理ない範囲で指導します。

- **トレーニングマシンを使うの？**

トレーニングマシンは使いません。マット・ボール・チューブなどを使った優しい筋力トレーニングや歩行のトレーニングにより、日常生活に必要な筋肉を無理なく鍛えていく教室です。

- **更衣室はありますか？ 着替えができますか？**

更衣室で着替えはできます。(但し、ロッカーはお使い頂けませんので、はつらつ健康塾実施場所<貸し切りスタジオ>へお持ち下さい。)