

# イベント開催

## ①痛みの予防改善メソッド②ジョイントレックスン



### ①痛みの予防改善メソッド(講師：川勝)

講師：川勝 かおり  
IKUKO

腰痛・膝の痛みなどの予防と改善を徹底的に行います！

### ② ジョイントレックスン(講師：川勝、IKUKO)

- ◆人気講師2人のコラボレッスン。
- ◆ZUMBA・ボクシング・筋トレ・ヨガ等を行います。



日時

2025年 5月5日 (火・祝)

①9:50~10:40

②11:00~12:00

会場 小平市民総合体育館 1Fスタジオ

定員 各20名

参加費 各1,000円

対象 15歳以上の方 (中学生除く)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、室内シューズ



申込み  
方法

2025年 4月12日 (日) 10:00~

お電話又は直接窓口にてご予約ください

定員に空きがある場合は、当日でもご参加いただけます

開催当日に券売機で自主事業入金用証紙を購入して

窓口にお渡しください

こだいらパークコネクトグループ

☎ 042-343-1611

〒187-0025 東京都小平市津田町1-1-1

小平市民総合体育館