

令和7年度

誰でも気軽にできるエクササイズ 筋力アップ体操

身体を支えるのに必要な筋肉は、年齢に関係なく鍛えることができます。
体操をしながら、日々の生活に必要な筋肉を整えましょう。

【日程等】 毎週火曜日（祝日を除く）

① 9:20~10:20 ② 10:40~11:40 ※受付は各クラス 15分前から

クール	日程	参加費	申込期間 (予定)
第1クール 4~6月 (全11回)	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	5,500円	2月21日(金) ~3月7日(金)
第2クール 7~9月 (全13回)	7月1・8・15・22・29日 8月5・12・19・26日 9月2・9・16・30日	6,500円	5月21日(水) ~6月4日(水)
第3クール 10~12月 (全12回)	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23・30日	6,000円	8月21日(木) ~9月4日(木)
第4クール 令和8年1~3月 (全13回)	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24・31日	6,500円	11月21日(金) ~12月5日(金)

【会場】 大田区西蒲田三丁目複合施設1階 会議室（大田区西蒲田3-19-4）

【対象】 区内在住もしくは区内在勤、概ね40歳以上の方

【定員】 20名（抽選）※申込時に①・②いずれかのクラスを選択

【持ち物】 タオル・飲み物 ※運動しやすい服装でご参加ください。

【申込方法】 ①協会ホームページの申込フォーム（右図の二次元コードより）
②FAX（裏面申込書）③電話

【問合せ・申込先】

公益財団法人 大田区スポーツ協会

大田区西蒲田3-19-4 大田区西蒲田三丁目複合施設3階

TEL: 03-5748-5400 FAX: 03-6410-6955（裏面申込書）



協会ホームページ

【教室会場案内】 大田区西蒲田三丁目複合施設 1階会議室

【所在地】

〒144-0051

大田区西蒲田3-19-4

大田区西蒲田三丁目複合施設 1階会議室

【交通アクセス】

▶ 電車

東急池上線「蓮沼駅」下車徒歩約6分

▶ 自転車

駐輪場（無料）

※体育館と施設の通路の施設添いに奥から
停めてください。

▶ 駐車場のご利用はできませんのでご注意ください。



令和7年度 健康体操教室 筋力アップ体操教室 申込書

住所	〒		
フリガナ			
氏名		年齢	性別 男 ・ 女
連絡先			
希望クラス	① 9:20-10:20 ② 10:40-11:40		

※お申込みいただけるのは、**おひとりにつき1クラス**になります。

より多くの方にご参加いただくため、「蒲田ヨガ教室」にお申込みされた場合は、本教室にお申込みいただけませんのでご了承ください。

※**定員に達した場合、抽選**となります。

お申込みいただいたすべての方に、郵送でお申込みの結果をお知らせいたします。

(公財) 大田区スポーツ協会 宛

FAX: 03-6410-6955