****令和２年度市民スポーツ教室

Combat EX

コンバット　　　　　　　　 　　　　　エクササイズ

コンバットエクササイズとは、曲に合わせてパンチやキックなど格闘技の要素を取り入れた、シェイプアップエクササイズです。運動不足の解消、ストレスの発散など、楽しく筋力トレーニングをやりたい方におススメです！

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

【日　時】　４月１０日、２４日、５月８日、２２日

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1516496092/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovLzAxLmdhdGFnLm5ldC9pbWcvMjAxNTA1LzE1bC9nYXRhZy0wMDAwNDI1My5qcGc-/RS=%5eADBIECXqPuJlPD064zQ.q5qA1tjKFE-;_ylt=A2RCKwVbk2Ja0A8A5z.U3uV7)１９時３０分～２０時３０分

全て金曜日　(全４回)[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1516496427/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly9henVraWNoaS5uZXQvaW1nL211c2ljL29ucHU0MTAuanBn/RS=%5eADBe1y6XE922.6otBgPmqOqHZgXuSo-;_ylt=A2RCAwOrlGJad1QAazyU3uV7)

【場所】　庄原市総合体育館　アリーナ

【参 加 費】　500円　※一人１回あたり

【参加対象】　小学生以上　※初心者の方も参加できます

【定員】　２０名（申込みが少ない場合開講しないことがあります）

【指 導 者】　黒永　英和　さん(元フィットネスインストラクター)

【申込方法】　参加申込書を記入のうえ、総合体育館へ申し込みください

　　　　　　　　※FAX、電話でも受け付けます

　　　　　　　　※参加申込書は総合体育館受付にもあります

【持 参 物】　動きやすい服装、飲み物、タオル、屋内用シューズ

【そ　の　他】　参加費は、講師謝金及びスポーツ傷害保険に充当します

★問い合わせ先★　庄原市総合体育館TEL（0824）72-8000　FAX(0824)72-8001

**Combat　EX （コンバットエクササイズ）参加申込書　　　　　　　　年　　　月　　　日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **年 齢** | **性 別** | **電 話 番 号** | | **住 所** | |
|  | |  | **男　　　　　　・　　　　　　女** |  | |  | |
| **参加日** | | | | | | | |
| **４月１０日** | **４月２４日** | | | | **５月８日** | | **５月２２日** |
| **※参加する日にちを丸で囲ってください** | | | | | | | |

・記入していただいた個人情報は、庄原市総合体育館及び指導者により、本事業運営のために使用します(案内の送付、保険加入、メニュー作成、中止や変更の連絡等)。本人の同意がある場合及び法令に基づく場合を除き、第三者には開示いたしません。