



コンバット エクササイズ教室

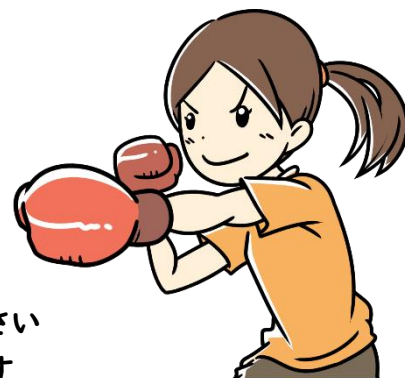
【日時】1/10、17、24、31

(全て金曜日 4回開催 18:30~19:30)

<コンバットエクササイズ>

音楽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。

- 【場所】 庄原市総合体育館 武道場
 【参加費】 500円/回
 【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
 【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、ホームページからでも受け付けます
 【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



コンバットエクササイズ 1月より開催 参加申込書 令和 年 月 日

ふりがな 名前	年齢	性別	電話番号	住所
		男・女		
参加日				
1/10	1/17	1/24	1/31	
※参加される日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。