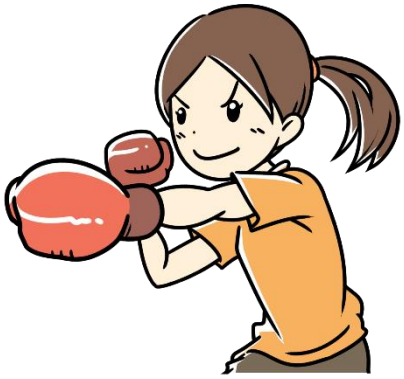
令和７年度市民スポーツ教室

７月より開催

コンバット エクササイズ教室

【日　時】７／18、25　８／１、８、22、29
（全て金曜日　６回開催　　18:30～19:30）

＜コンバットエクササイズ＞
音楽に合わせ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　７月より開催　参加申込書　　令和７年　　月　　日

名前（ふりがな）	年齢	性別	電話番号	住所
		男・女		

参加日　※参加される日を丸で囲ってください					
7／18	7／25	8／1	8／8	8／22	8／29

・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。