

《 クラブ短期教室のご案内 》

◎●◎ 脂肪燃焼! FBX 前期 ◎●◎

20分の頑張りが体を変えるプログラムです。
筋肉を維持しながら、脂肪だけを落とすことができます。

- ★人に合わせる・覚える必要なし!
- ★自分のペースで行い、休んでもOK!



開催日: (水) 6/4・18、7/2・16、8/6・20

開催時間: 19:00~20:00

開催場所: 軽スポ又は武道場

対象: 中学生~70歳くらい※運動量が高くても動ける方

参加費: 4,800円

※1回/1,500円のフリーチケットでの参加も可能

持ちもの: 飲みもの、タオル、ヨガマット、内ズック

お申し込み方法

申込締切り
5/24(土)

①受付方法

来局、TEL、メール

※下記をご参照ください

②申込書記入・参加料のお支払で完了

★各教室の動画を右記の

QRコードよりご覧いただき、
教室選びのご参考にどうぞ。



LINE 友だち追加

公式アカウントを「友だち追加」して下さい。

◆毎月のカレンダー、開催企画案内、
緊急連絡などのクラブ情報を配信します。



特定非営利活動法人

かみのやまスポーツクラブ

〒999-3241 上山市けやきの森2-1

(三友エンジニア体育文化センター内)

TEL 080-1809-0652

URL: <http://www.kaminoyama-club.jp/>

E-mail: info@kaminoyama-club.jp

◆事務局受付時間

月/17:00~19:00 水/13:00~15:00

木/13:00~15:00 金/10:00~12:00

土/10:00~12:00 火・日・祝/休み

※受付時間以外は対応不可能となります。

お申込書

申込日	令和 年 月 日	会員・非会員
希望種目 (2種目まで)	① () ② ()	
お名前	ふりがな ()	男・女 ・学年 小・中・高 () 年 ・年齢 () 歳
保護者名 ※お子様の場合	ふりがな ()	公式 LINE () 登録した () 登録できない
住所	〒 —	
電話番号	(自宅・携帯・会社) —	—