



FC岐阜エクササイズ教室 ～体幹を鍛えよう～

参加者募集のお知らせ

FC岐阜スタッフが指導者となりストレッチやトレーニングを参加者に合わせて指導します。今回のテーマは体幹です。体幹を鍛えて美しい姿勢を身につけましょう。運動が初めての方、ダイエットをしたい方、ぜひお気軽にご参加ください。



実施日時

6月28日、7月12日、7月26日

8月2日、8月9日

19:00～20:00

(金曜日)

会場：岐阜市スポーツ交流センター
〈岐阜市曾我屋1丁目145番地1〉
(主催：岐阜市)

参加者全員に
ランニングボトル
プレゼントやお!



※ 写真はイメージです。



どなたでも
ご参加
できます

募集人数
各 10名

参加費
無料

当日の主な流れ

①

受付

5分前にお越しください

②

体操
教室参加

(当日ご用意いただくもの)

●体操ができる服装

●飲み物

※ウエアの貸し出しはございません。

※ボールなどの備品はすべて用意いたします。

応募方法

参加申込書に必要事項を記入のうえ、**FAX (058-295-7618)**
又は**岐阜市スポーツ交流館受付までお渡しください。**

申込締切

各開催日の3日前まで

ご連絡

先着順にて募集いたします。申し込み後、電話にてご連絡差し上げます。
定員数に達し次第募集終了となりますのでご了承ください。

安全上の注意

体操教室への参加は、自己責任となりますので、体調の悪い方、ケガ等のある方は、ご参加できません。体操教室中の事故やケガ等につきましては、応急処置を行います但其の後ににつきましては、各自の責任となります。

個人情報について

体操教室の写真等は、株式会社岐阜フットボールクラブおよびJリーグの広報・宣伝等に使用させていただくことがあります。予めご理解の上、ご応募をお願いいたします。

申 込 書

フリガナ 1 お名前	年齢 歳
2 連絡先	〒 - 【住所】 【TEL】
3 参加希望日	◎希望日に ○ をお付けください。(複数日の参加もできます) ()①6月28日(金) 19:00～20:00 ()②7月12日(金) 19:00～20:00 ()③7月26日(金) 19:00～20:00 ()④8月2日(金) 19:00～20:00 ()⑤8月9日(金) 19:00～20:00

株式会社岐阜フットボールクラブ 担当：ホームタウンチーム (大野・林)

〒502-0817 岐阜市長良福光2070-7

TEL 058-231-6811 FAX 058-295-7618