

春の脂肪燃焼感謝祭 2024

～香南市教育委員会補助事業～

こうなんスポーツクラブが主催する教室を一挙にご紹介♪
500円でいくつでも参加可能です（定員あり）
この機会に体験してみてください。



【日時】3/20（祝・水）

時間	教室	教室
9:30～10:00	(1) サーキットトレーニング(中村美帆)	(2) リズムコンディショニング(川村裕美)
10:00～10:30	(3) スロー筋トレ(濱田泰行)	(4) ボクシング&キックエクササイズ(大崎まや)
10:30～11:00	(5) ゆったりヨガ(山本智恵・理恵)	(6) 美ユーティ Body Wave®(橋田奈津)
11:00～11:30	(7) コアトレ(山本理恵・智恵)	(8) 美尻・美脚トレーニング(中村康太郎)
11:30～12:00	(9) ZUMBA®(承認No. 26377)(仙頭美奈子)	(10) ファイティングエクササイズ(中村康太郎)

※参加したい教室の5分前にはお越しください。

【会場】香我美市民館

こちらからもお申込みできます 

【参加費】500円（いくつでも参加可能）

【メ切】3/12（火）



【持ち物】運動のできる服装・タオル・飲み物・ヨガマット（持っている方）

【お申込み】下記に必要事項を記入の上、こうなんスポーツクラブへ提出して下さい。

香南市香我美町徳王子 2220-1 香我美市民館

Tel 55-2143 fax 55-2109

URL <https://npoksc2002.wixsite.com/npoksc>

E-mail k-spo-c@mail.netwave.or.jp



春の脂肪燃焼感謝祭・申込書（希望セミナーに○をしてください。）

氏名	性別	年齢	住所	電話

希望セミナー（ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ）