



今年もこの季節がやってきました!

クラブフラッツ☆ からだ元気フェスティバル

2018年12月2日 (日) 10:00~16:30 (予定)

会場：練馬区立中村南スポーツ交流センター

エクササイズ参加者大募集!!

第1部 エクササイズ部門

今年も2会場同時進行!

- ・ 今日から始める運動習慣
- ・ お好みのエクササイズが自由に選べます



第1部	10:00~12:00	アリーナ：ストレス発散アクティブプログラム (ダンス系・格闘技系他) 会議室：カラダと向き合うプログラム (体幹・骨盤・バランス系)	9:30 受付
-----	-------------	---	---------

【参加費】 プラッツ会員 500 円 一般 800 円 (当日 1,000 円)

第2部 発表会部門

チアダンス、空手、太極拳、フラダンス
など日頃の練習の成果を存分にご披露ください!



第2部	13:00~16:00	1チーム 7分程度 先着 15 チーム様までの募集です	12:30 受付
-----	-------------	-----------------------------	----------

【参加費】 4,000 円 (1チーム 7分)

お申込みは・・・フラッツ事務所

・ FAX 03-5848-9151

・ メール nerima.kgf@gmail.com

または、お申込フォーム→



プログラムいろいろ!!あなたの参加を待っています♪

ダンスフィットネス@アリーナ

皆さんが知っている曲や世界の楽しい音楽で踊る有酸素体操です。簡単な振付けでダンス未経験の方でも楽しめます。ノリノリで踊ってストレス発散、いい汗をかきましょう! 担当 小池まゆ子

美姿勢体幹トレーニング@会議室

美しい姿勢は若々しく人生を数倍にも楽しいものにしてくれます。そんな美しい姿勢を作る為の体幹トレーニング☆美姿勢は地球を救う! 担当 つぼつち



骨盤エクササイズ@会議室

骨盤を整えて、美クビレ、美尻、美しい姿勢を手に入れましょう。そして、内蔵機能の低下の予防、美しく、健康になりましょう。 担当 かおりん

全員参加のプログラム

「じゃんけん勝ち抜き列車」何人集まる!?

パンチでシェイプ!! @アリーナ

簡単なパンチやキックの動作で脂肪の燃焼効果を高めます。日頃のストレスをおもいきり発散しましょう。

担当 長瀬和美



バランスコーディネーション@会議室

日常生活動作が体型や痛みを作っている! その動きをもっと楽に、もっとスムーズに動けるようにします! 歪みの修正で怪我の予防にも効果的。簡単なストレッチや筋トレですぐに変化がわかります。

担当 増子俊逸



【参加費】

第1部 エクササイズ部門 プラッツ会員 500円 一般 800円 (当日1,000円)
 第2部 発表会部門 1チーム7分程度 4,000円 ※先着15チーム

【申込み・お問合わせ】

①FAX 03-5848-9151
 申込書に必要事項ご記入の上、お送りください。

②メール nerima.kgf@gmail.com
 ①お名前 ②年齢 ③ご住所
 ④お電話(携帯可) ⑤メールアドレス(ご連絡のつくアドレス)

③プラッツ窓口 申込書(本紙)と参加費を添えて
 火・水・木・金曜 14:00~16:00
 水・金曜 19:00~21:00 お越しください。

※お申込みいただきまして、10日以内にこちらからのご連絡がない場合、お電話にてご連絡くださいませ。
 090-5567-3889(増子) 090-9821-5986(坪井)
 ※室内用運動靴、動きやすい服装、タオルご持参でご参加ください。
 ※参加費のご返金は致しかねますので、ご了承ください。



からだ元気フェスティバル 参加申込書

2018年 月 日

氏名	年齢	住所
	〒	
電話番号(携帯可)	メールアドレス	
—	—	