



**開催決定!!**

# クラブフラッツ★ からだ元気フェスティバル

**2017年12月3日(日)10:00~16:30** (予定)

**練馬区立中村南スポーツ交流センター**

簡単で初心者優しいイベント開催決定♪  
イベント参加がはじめての方でも大丈夫です★  
簡単でありながらエネルギッシュに楽しめるから面白い～♪

## 一般参加者大募集!!

### 第1部 エクササイズ部門

- 音楽によってエネルギッシュに動くアクティブコース
  - 無理せずのんびりストレッチ肩腰すっきりコース
- ※どちらのコースも初めての方でも安心して  
ご参加いただける内容となっております。

※担当インストラクター

小池まゆこ      長瀬和美  
佐藤香織      増子俊逸  
坪井夕季      (50音順)



### 第2部 発表会部門

千アダンス、空手、ジャズダンス、太極拳、フラダンス、ヒップホップ 健康体操 etc...



サークル活動の成果発表しませんか?  
もちろん、この日のために結成された有志チームでも **OK(^\_^)b です!!**

# クラブフラッツ からだ元気フェスティバル 詳細

## 出場者、及び観覧の皆様を大募集!!

第1部	10:00~12:00	エクササイズ部門 アリーナ:アクティブプログラム(簡単エアロ、ダンス系) 会議室:ゆっくりプログラム(体幹トレーニング、ストレッチ系)	9:00 受付
第2部	13:00~16:00	発表部門 チアダンス、空手、フラダンス、ヒップホップ、太極拳、健美操... 何でもOKです! 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

### お申込みは、フラッツ事務所 または FAX・メールで!

#### 【参加費】

第1部エクササイズ	1,000円 (11/30まで 800円)	フラッツ会員 500円
第2部発表会	4,500円 (11/30まで 4,000円)	1チーム7分程度 先着 15チーム

#### 【参加資格】年齢性別問わず、運動したい方どなたでも! 未経験者大歓迎☆

#### 【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 **masuko@jmode.info**

① お名前 ②年齢 ③ご住所 ④電話番号(携帯可)  
⑤メールアドレス(ご連絡のつくアドレス) ⑥希望部門

③フラッツ窓口 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、3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。

※内容に関しては多少変更する場合があります。あしからずご了承ください。



東京都練馬区中村南 1-2-32  
西武池袋線 練馬駅 徒歩 15分  
西武新宿線 都立家政駅 徒歩 13分  
京王バス 南蔵院バス停 徒歩 6分  
関東バス 南蔵院バス停 徒歩 6分

# FAX 03-5848-9151

## からだ元気フェスティバル 参加申込書

所属しているスポーツ施設、サークルなどがあれば

( )

2017年 月 日

氏名(代表者名)	年齢	住所	
		〒	
電話番号(携帯可)		メールアドレス	希望部門
—	—		1部・2部(____チーム)

※発表部門にお申込みの方は、チーム数もお書き添えください。