

令和6年度 シェルコムせんだい主催



# 格闘エクササイズ

- 内容 脂肪燃焼！代謝UP！ストレス発散！心肺機能向上！  
ハードなエクササイズで心も身体もスッキリ爽快！  
運動強度は徐々に上がりますので、気軽にご参加ください。

- 開催日 金曜日 19：30～20：45

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	申込受付
I期	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	3/29 (金)
II期	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	7/5 (金)
III期	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	9/27 (金)
IV期	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14	12/20 (金)

- 場所 集会室 (3)
- 対象 高校生以上
- 定員 12人 (先着順)
- 講師 高橋 努
- 受講料 6,800円 (各期全8回 傷害保険含む)
- 持ち物 動きやすい服装・飲み物・室内用シューズ



## <申込方法>

**SPFプログラムサーチより登録後、申込みください。申込は9：00～開始します。**

インターネット環境が無い方は、窓口にて申込みできます。

※ 受講されている方を優先的に受け付けるため、空きがない場合もございます。また、定員に空きがあれば途中参加も可能です。  
詳しい空き状況についてはお問い合わせください。

## <注意事項>

- ・ 取得した個人情報につきましては、『個人情報保護条例』他関係法令に基づき取り扱います。また、(公財)仙台市スポーツ振興事業団が開催する事業のご案内に使用させていただく場合がございますが、その他の目的では使用いたしません。
- ・ 教室の映像・写真記事・記録等をインターネット等に掲載、利用されることを承諾願います。



## シェルコムせんだい

〒981-3124 仙台市泉区野村字新桂島前48

TEL 022-218-5656



指定管理者：(公財) 仙台市スポーツ振興事業団