



# FC岐阜エクササイズ教室 ～身体を柔らかくしよう～

## 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。今回のテーマは柔軟性の向上です。身体を柔らかくしていきましょう。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

**4月26日、5月10日、5月17日**

**5月31日、6月14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

※ウェ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)  ( ) ①4月26日(金) 19:00～20:00  ( ) ②5月10日(金) 19:00～20:00  ( ) ③5月17日(金) 19:00～20:00  ( ) ④5月31日(金) 19:00～20:00  ( ) ⑤6月14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