



上村 俊明

「スタジオSARAI」チーフインストラクター
NSCA認定パーソナルトレーナー

のみ フィットネス スター



上村 愛花(AIKA)

ヨガインストラクター
元重量挙げ選手

2022年

人気の【ヨガ、リズム筋トレ、キックボクササイズ】を
一度に体験できる特別プログラムです

12月16日(金) 19:00~20:15

(受付 18:30~)

会場 根上総合文化会館

定員 100名

参加費 1,000円(クーポン提示で200円引き)

持ち物 内履き、ヨガマット

※申し込み方法は裏面をご覧ください

「からだバランス塾」LINE公式
アカウント友だち追加でクーポン
をゲットしよう！
(QRコードを
読み取って
友だち追加)



『のみフィットネスフェスタ2022』申込書（申込み締切り 12月13日（火））

ふりがな 氏名	住所 〒	電話番号
ふりがな 氏名	住所 〒	電話番号
ふりがな 氏名	住所 〒	電話番号
ふりがな 氏名	住所 〒	電話番号

※保険加入等のため、全員の住所・電話番号を記入してください

FAX 0761-52-8012

申し込み方法

■持参、郵送、FAX

申込書に必要事項をご記入の上、下記にお申込みください

〒923-1245 能美市辰口町ヌ10

(公財) 能美市ふるさと振興公社 健康づくり推進室

FAX 0761-52-8012

■E-mail

申込書の内容を入力の上(様式適宜)下記にお申込みください

☒public-co@city.nomi.ishikawa.jp

[注]メールで申込の際、受付完了の返信メールをお送りしますが、受信制限の影響で返信メールが届かない場合がございます。上記アドレスを受信可能な設定をお願いします。

■「からだバランス塾」講座受講者様に限り電話での申込可(TEL 0761-52-8032)

注意事項（必ずお読みください）

- 参加者は自己責任で健康管理をしてください。また万一の事故や傷害については、主催者の加入する傷害保険の範囲とします。
- 写真、記事などのSNSなどへの投稿権は主催者に属します。（写真は能美市からだバランス塾のFacebookページに掲載しますのでご覧ください）
- 自然災害や施設都合、また、県内の新型コロナウイルスの感染状況によってはイベントが中止または日程が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い

- 過去2週間程度の「接触歴・行動歴」をご確認の上ご参加ください。
- 当日は体調確認、検温、手指消毒など感染拡大防止にご協力をお願いします。
- 運動中におかれましてもマスクの着用をお願いします。