

# ボディバランス×ボディコンバット

日頃のストレスを運動で発散！  
この機会に是非ご体験ください！

参加  
無料

日程等：9月20日（土）午前10：00～午前11：45  
いしかわ総合スポーツセンター

9月27日（土）午前10：00～午前11：45  
スポーツコミュニティ ダイナミック

各施設20名程度＊希望者多数の場合は抽選

対象者：公立学校共済組合石川支部の組合員  
（任意継続組合員除く）

募集期限：令和7年9月4日

①ボディバランス（45分）又は②ボディコンバット（45分）  
どちらかのみでの参加でもOK！！

①10：00～10：45

②11：00～11：45

**ボディバランス**：伝統的なヨガ、太極拳、ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくトレーニングを組み合わせたエクササイズ

**ボディコンバット**：ボクシング、空手などの格闘技の動作を取り入れたパワフルなエクササイズ

## 申込方法・お問い合わせ

「令和7年度 ボディバランス×ボディコンバット申込書」  
を下記へ送付ください。

〒920-8575 金沢市鞍月1-1

公立学校共済組合石川支部 福利給付係

FAX：076-225-1971