

募集!

7月

カラテでエクササイズ

日本武道である空手をベースにしたエクササイズ!
突き、蹴りを基本に基礎体力、バランス力、体幹力向上!

空手の動きは無理なく全身を鍛える事が出来ます!

是非! チャレンジしてみてください!

- ◆開催日 (1) 7月 8日 (金) 10:00~11:30
(2) 7月15日 (金) 10:00~11:30
(3) 7月22日 (金) 10:00~11:30
(4) 7月29日 (金) 10:00~11:30
(全4回)

- ◆開催時間 毎週金曜日 / 10:00~11:30

※詳細スケジュールはお電話にてご確認ください

- ◆場 所 吹田市立武道館 第二武道室

- ◆参加資格 中学生以下除く

- ◆定 員 30名

- ◆受付期間 ~ 7月8日(金) [当日まで]

※受付時間 9:30~20:30

- ◆申込方法 ご来館もしくはお電話で

〒565-0825 吹田市山田北2-1

☎06-6877-6211

- ◆受講料 1,200円(税込)全4回

- ◆持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装
〈裸足で行います!〉

- ◆主 催 吹田市体育協会・ミズノ

