

9月

募集!

# 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) 9月 6日 (金) 10:00~11:30  
(2) 9月13日 (金) 10:00~11:30  
(3) 9月20日 (金) 10:00~11:30  
(4) 9月27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 ~ 9月6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 1,400円(税込)全4回

※お申し込み後、お客様のご都合によってキャンセルされた場合、返金対応は致しかねます。

- ◆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・ミスノグループ

