

12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) 12月 6日 (金) 10:00~11:30  
(2) 12月13日 (金) 10:00~11:30  
(3) 12月20日 (金) 10:00~11:30  
(全3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 ~12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 **1,050円 (税込) 全3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

