

# 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ことができます！

是非、チャレンジしてみてください！



## 記

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

**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

**参加費** 1,000円 税込 (全4回)

**定 員** 20名

**受付期間** 令和元年11月1日 (金) ~ 11月8日 (金) <当日まで>  
※受付時間 9:30~20:30

**申込方法** 来館もしくは電話  
〒565-0825 吹田市山田北2-1 ☎06-6877-6211

**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・南海ビルサービスグループ