

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 8日 (金) 10:00~11:30
(2) 9月15日 (金) 10:00~11:30
(3) 9月22日 (金) 10:00~11:30
(4) 9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 ~ 9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 1,400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・ミズノグループ



10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) 10月 6日 (金) 10:00~11:30
(2) 10月 13日 (金) 10:00~11:30
(3) 10月 20日 (金) 10:00~11:30
(4) 10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 ~ 10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
- ◆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

