

11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) 11月10日(金) 10:00~11:30
(2) 11月17日(金) 10:00~11:30
(3) 11月24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 ~ 11月10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

- ◆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



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 8日(金) 10:00~11:30
(2) 12月15日(金) 10:00~11:30
(3) 12月22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 1,050円(税込)全3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

