

# カラテ DE エクササイズ



日時： 10/5・12・19(金)  
11/2・9・16(金)  
10:15~11:30

ご都合の良い日を選んでお申し込みください。

対象： 15歳以上の方（中学生を除く）

定員： 10人

場所： 豊中市立庄内体育館 1F会議室

受講料： 1回500円（当日お支払いください）

申込： 9月分：受付中  
10月分：9/3(月)10:00~  
電話受付（先着順）

パンチやキックなどカラテの動きを取り入れたエクササイズです。  
普段使うことの少ない骨盤周り、脇腹、肩甲骨周り部分の筋肉をしっかりと動かすことができます。  
パンチやキックでストレス発散！  
良い汗をかいてスッキリしましょう！  
ご自分のペースで調整ができますので  
気軽にご参加ください。



〔指定管理者〕 公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体



**豊中市立庄内体育館**

豊中市野田町4-1 TEL 06-6331-7922

<http://toyosuo.com/>