

カラテ DE エクササイズ



日時： 6/8・15・22(金)
7/6・13・20(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： 6月分： 受付中
7月分： 6/1(金)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://toyosupo.com/>