

7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下さい！

◆開催日 (1) 7月 5日 (金) 10:00~11:30

(2) 7月 12日 (金) 10:00~11:30

(3) 7月 19日 (金) 10:00~11:30

(4) 7月 26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下さい

◆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 ~7月5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