

ミット&ボディメイク教室

ダイエット、運動不足解消に最適☆

個人の体力、ペースに合わせ無理なく受講が可能です！
ボクシングの基礎からミット打ちまで丁寧に指導します！

【 全10回コース・木曜日 】

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ 実施日程
■ 予備日

【時 間】 13:30 ~ 14:30

【場 所】 多目的室

【定 員】 11名（先着）

【対 象】 成人女性

【受講料】 4,000円（保険料込み）

【講 師】 きんじょう げんき 金城 元気 （一般社団法人 TEAMたまぐすく）

【申込期間】 12/15（水）開始

※窓口受付。受講料は開講初日（受講前）に支払い。

※申し込み後のキャンセルはご遠慮下さい。

※受付時間：9:00～21:00（火曜休館）

新型コロナウイルスの状況により時短営業（受付時間変更）になる場合がございます。

《お知らせ》
令和3年第3期は先着申し込みとなります。お間違えの無い様ご注意ください。

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害はレク傷害保険（通院1日千円）で取り扱います。
- (2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- (3) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (5) 携行品 — 運動着・シューズ・ヨガマット・軍手・飲み物等
- (6) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。
※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認下さい。
- (7) 新型コロナウイルス感染防止策へのご協力をお願い致します。
※感染症拡大状況によっては開講を中止する場合がございます。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550