

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】 5,000円（保険料込み）

※ 令和4年第2期より受講料を値上げ致しました。

【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】 12/14（水）先着申し込み開始

※窓口受付。受講料は受付時に支払い。

※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。

【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) トレーニング室増築工事に伴う騒音が予想されます。
ご理解の上お申し込み下さい。
- (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