

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 】

■ 実施日程

■ 予備日

4月

5月

6月

7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						

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			

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	

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					

【時 間】 13:30 ~ 14:30

【場 所】 多目的室

【定 員】 12名(先着)

【対 象】 成人女性

【受講料】 5,000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】 4/14(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)

【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。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550