

KARATE (空手)



エクササイズ

- ・日にち 7月5日(土)、12日(土)、19日(土)、
26日(土) 4回の参加でなくてもOKです
- ・時間 18:00~18:40
- ・内容 空手の動きを活かしたエクササイズ

全身の筋力アップ! 運動習慣の定着に!

楽しみながらストレス解消・ダイエット! 姿勢の改善も

☆ 気持ちよく声を出して、体を動かしてみませんか? ☆

- ・対象 子ども(幼児)から大人まで
- ・講師 飯塚 悟さん
- ・人数 30名まで ・参加費 無料
- ・服装・持ち物 はだし、動きやすい服装、
飲み物(お茶・水など)、汗拭きタオル

☆ KARATE(空手)エクササイズ 申込書 ☆

お名前() (大人 ・ こども _____ さい)

お名前() (大人 ・ こども _____ さい)

※ 遅い時間ですので、小学生以下の方は必ず保護者をご参加ください

ご住所()

連絡先()