

格闘技エクササイズ（土曜日）

「自重筋トレ」と「格闘技系エクササイズ」の2部構成、ストレス発散にピッタリ！

| | |
|-----|--|
| 対象 | 中学生以上 |
| 時間 | 10:00～11:00（受付 9:40～） |
| 会場 | プール棟スタジオ（プール窓口にて受付） |
| 定員 | 各回 18名 |
| 料金 | 各回 600円 |
| 講師 | 佐藤 博喜 先生 |
| 申込み | 【事前予約制】 電話または直接窓口にて 毎月20日9:00から翌月分予約開始 |
| 持ち物 | 飲み物・タオル・動きやすい服装 室内用運動靴 |
| 問合せ | 〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221 |

| 開催月 | 開催日 | | | |
|-----|-----|----|----|----|
| 4月 | 13 | 20 | 27 | |
| 5月 | 11 | 18 | 25 | |
| 6月 | 1 | 8 | 15 | 29 |
| 7月 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| 8月 | 3 | 10 | 31 | |
| 9月 | 7 | 14 | 21 | |
| 10月 | 5 | 12 | 19 | |
| 11月 | 2 | 9 | 16 | 30 |
| 12月 | 7 | 14 | 21 | |
| 1月 | 18 | 25 | | |
| 2月 | 1 | 8 | 15 | |
| 3月 | 1 | 8 | 15 | 22 |



お手持ちのスマートフォンからも
日程のご確認が可能です。

※休講になった場合、電話連絡は行いません。
休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。