

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	高校生以上
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
申込受付	【事前予約制】 専用予約ページ／電話／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			
	12	19	26	
4月	10	17	24	
5月	7	14	21	28
6月	5	12	19	
7月	2	9	23	
8月	6	13	20	
9月	4	11	18	25
10月	1	8	15	29
11月	6	13	20	
12月	10	24	31	
1月	14	21	28	
2月	7	14	21	28
3月				

年間教室日程



専用予約ページ



※休講になった場合、電話連絡は行いません。
休講情報はHPでご覧いただけます。お電話でご確認ください。
※プログラム活動中の様子を職員が撮影いたします。
HP・チラシ・パンフレット等に掲載されることを承諾願います。