

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			
4月	12	19	26	
5月	10	17	24	
6月	7	14	21	28
7月	5	12	19	
8月	2	9	23	
9月	6	13	20	
10月	4	11	18	25
11月	1	8	15	29
12月	6	13	20	
1月	10	24	31	
2月	14	21	28	
3月	7	14	21	28

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でご覧いただくか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。