

【水曜日・一般(高校生以上)】

(水) 格闘シェイプ

パンチやキックの動作を行い、楽しみながらシェイプアップしていきます。
思いっきり動いてストレス解消！アクティブに動きたい方におすすめのプログラムです。

- 時 間 10:00~10:50
- 会 場 泉武道館 2階剣道場
※会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 定 員 各期/40名
※申込が少ない場合、開催を見合わせる場合があります。
- 準 備 物 運動着・室内用シューズ・タオル・ドリンク
- 講 師 高橋 努 先生



開催日程			受講料	申込日程	
1期	4月	8・15・22	全8回 6,800円	優先申込	3/4(水)~3/17(火)
	5月	13・20・27		新規申込 ※優先申込の残り枠	3/18(水)~4/7(火)
	6月	3・10			
2期	7月	1・8・15・29	全9回 7,650円	優先申込	5/20(水)~6/2(火)
	8月	5・19		新規申込 ※優先申込の残り枠	6/3(水)~6/30(火)
	9月	2・9・16			
3期	10月	7・14・21・28	全11回 9,350円	優先申込	8/19(水)~9/8(火)
	11月	4・11・18・25		新規申込 ※優先申込の残り枠	9/9(水)~10/6(火)
	12月	2・9・16			
4期	1月	13・20・27	全11回 9,350円	優先申込	11/25(水)~12/8(火)
	2月	3・10・17・24		新規申込 ※優先申込の残り枠	12/9(水)~1/12(火)
	3月	3・10・17・24			