

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 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 ※専用予約ページにつきましては裏面をご確認ください。
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。