

基礎体力、バランス力、体幹力向上！

カラテでエクササイズ

日本武道である空手をベースにしたエクササイズ！
突き、蹴りを基本に基礎体力、バランス力、体幹力向上！
空手の動きは無理なく全身を鍛える事が出来ます！
是非！チャレンジしてみてください！



記

開催日時 ■ 毎週金曜日 AM10:00～11:30

※詳細スケジュールはお電話にてご確認ください。

場 所 ■ 吹田市立武道館 第二武道室

参加資格 ■ 中学生以下除く

受講料 ■ 1,200～1,600円／1か月3～4回

(税込)

※祝日等により実施回数変動します。

※お申し込み後、お客様のご都合によってキャンセルされた場合、
返金対応は致しかねます。

定 員 ■ 30名

持ち物 ■ タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装
(裸足で行います！)

無料体験
実施中

お申し込み
お問い合わせ

吹田市立武道館 (洗心館)
TEL: 06-6877-6211

〒565-0825 大阪府吹田市山田北2-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7136>

●受付時間 9:30～20:30
※第1月曜日は18:30～20:30

●休館日 年末年始(12/29～1/3)、
第1月曜日(18:00～営業)
※祝日の場合は翌月曜日休館