

# 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円（税込）全4回
- ◆定      員      30名
- ◆申込方法      ご来館もしくはお電話で  
〒565-0825 吹田市山田北2-1  
☎06-6877-6211
- ◆持ち物      タオル、飲み物、動きやすい服装  
〈裸足で行います！〉
- ◆主      催      吹田市体育協会・ミズノ