

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下さい！



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下さい〕
- ◆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