

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** ■ 1,050～1,400円／1か月3～4回
(税込)
※祝日等により実施回数変動します。
- 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

●受付時間 9:00～20:00
※第1月曜日は18:00～20:00

●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