

ストレス解消



●月曜日 10:00~11:00

●木曜日 17:00~18:00

初心者の方、女性の方 大歓迎！！
ミットを叩いてストレス解消しませんか？

開催日程

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休	4 休	5 休	6 休	7 休	8 休
9	10 ●	11	12	13 ●	14	15
16	17 ●	18	19	20 ●	21	22
23/30	24 ●	25	26	27 ●	28	29

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 ●	9 休	10	11 ●	12	13
14	15 ●	16	17	18 ●	19	20
21	22 ●	23	24	25 ●	26	27
28	29 ●	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ●	2	3
4	5 ●	6	7	8 ●	9	10
11	12 ●	13 休	14	15 ●	16	17
18	19 ●	20	21	22 ●	23	24
25	26 ●	27	28	29 ●	30	

各曜日全11回

休=休館日

場所：ふれーゆ 多目的室

受講料：各1回 800円

※プールまたは大浴場当日券付き
(無料体験の場合は付きません)

※ちょっと体験してみたい方は

1回のみ**無料体験**あります！

1階受付へお声がけください！

対象：高校生以上 定員：6名(先着順)

【服装・持ち物等】

軍手、室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲み物
運動できる服装でご参加ください。

○ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。