

7~9月

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

7月

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

8月

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

9月

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

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。
- 申込み後の返金はできません。
- レッスンの振替えは今期のみ同一曜日で一度のみ可能です。
- 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。