



●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

10月

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

11月

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

12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。