



月曜日
ストレス解消

ミット打ち

NEO

木曜日

ストレス解消



ミット打ち

●月曜日 10:00~11:00 【講師:志熊】

●木曜日 17:00~18:00 【講師:本田】

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

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2 休	3 休	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			

2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 ●		

3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：ふれ一ゆ 多目的室

受講料：月曜ミット打ちNEO 1回 1,000円

4回まとめ割 3,500円

木曜ミット打ち 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！

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。

○ふれ一ゆ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。