

2024年度 第3期 10~12月

# ストレス解消

# ミット打ち

●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 休	9	10 ●	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 休	7 休	8 休	9 休
10	11 休	12 休	13 休	14 休	15	16
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 休	11	12 ●	13	14
15	16 ●	17	18	19 ●	20	21
22	23 ●	24	25	26 ●	27	28 休
29	30 休	31 休				

休=休館日

場所：ふれ一ゆ 多目的室

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200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！

※まとめ割はミット打ちでのみ有効

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。

○レッスンの振替への振替えはできません。

○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。