

2024年度 第4期 1~3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

### 1月

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

### 3月

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

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。