

2025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
				休	休	休
4	5	6	7	8	9	10
	●			●		
11	12	13	14	15	16	17
		休		●		
18	19	20	21	22	23	24
	●			●		
25	26	27	28	29	30	31
	休	休	休	休	休	休

2月

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

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。

○レッスンの振替え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。