

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

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 ●	16	17	18	19 ●	20 ●	21
22	23	24	25	26 ●	27	28
29	30	31				

休=休館日

場所：ふれーゆ 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。