

2026年度 第1期 4~6月

ストレス解消

ミット打ち

●月曜日 10:00~11:00

●木曜日 16:40~17:40

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

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 休	3 休	4 休
5 休	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 ●		

5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

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	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				

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。