

金曜日 定期教室 13:45-14:45

初級シャドーエクササイズ

1期 6回 3,300円 (税込み) 1回参加700円

期	開催日					
1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19
2	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
3	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11	8/18
4	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
5	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10
6	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	5回 2,750 円
7	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	5回 2,750 円

初心者・初級者向け！

音楽に合わせてボクシングの動きを取り入れたエクササイズをします！

ダイエットや持久力補強におすすめ。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 3F 武道場
 定員 50名
 対象 18歳以上の男女
 講師 山田(サウスウィンズ)
 持ち物 室内シューズ
 運動できる服装
 飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram