

# カラテでエクササイズ

日本武道である空手をベースにしたエクササイズ！

突き、蹴りを基本に基礎体力、バランス力、体幹力向上！

空手の動きは無理なく全身を鍛えることができます！

是非、チャレンジしてみてください！



## 記

開催日時 ① 10月 8日 (金) 10:00~11:30  
② 10月 15日 (金) 10:00~11:30  
③ 10月 22日 (金) 10:00~11:30  
④ 10月 29日 (金) 10:00~11:30 (全4回)

場 所 吹田市立武道館 第二武道室

参加資格 中学生以下除く

参加費 1,200円 税込 (全4回)

定 員 先着 20名

受付期間 令和3年10月1日 (金) ~ 10月8日 (金) <当日まで>  
※受付時間 9:30~20:30

申込方法 来館もしくは電話  
〒565-0825 吹田市山田北2-1 ☎06-6877-6211

持 ち 物 タオル、飲み物、動きやすい服装 (裸足で行います！)

主 催 吹田市体育協会・ミス/グループ