

金曜日開催

当日教室

ソードフィットネス

「ソードフィットネス」は古流剣術の動きを取り入れた新しい身体運動です。
全身を使って木刀を振ることで、弱りがちな足腰の筋力や心配機能が向上します。
しなやかで力強い立ち姿と、疲れにくい身体を目指して、まずは一振り。
お気軽にご参加いただけます。



担当：樫崎

日程	12月5. 12. 19日	1月9. 16. 23. 30日
時間	10：00～11：00（60分）	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	15名（先着順） 高校生以上の方	
料金	1回 600円（当日支払い） ※別途施設入館料がかかります。	
受付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。	
持ち物	内履き・タオル・フタが閉まる飲み物（ビン・缶以外）	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	