

金曜日開催

ソードフィットネス

2月より時間に変更になります。

「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肺機能が向上します。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：榎崎

日程	2月6. 13. 20. 27日	3月6. 13. 20. 27日
時間	10 : 30~11 : 20 (50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。	