

シニア向け

# 空手ビクス教室

空手の基本動作を懐メロに合わせて行う健康体操

無理なく動いてスッキリ爽快！！

音楽に乗せて空手の型をベースにした  
パンチやキックを繰り返す、誰でも楽しめる  
有酸素運動です。楽しく汗を流しましょう！  
道着不要、動きやすい服装で  
気軽にご参加ください。

座ったまま空手に挑戦

曜日：毎週木曜日(5週目はお休み)

時間：9時30分～10時30分

場所：上野台体育館トレーニング室

会費：3000円/月(6月までは2000円)

申込先

上野台体育館

講師：尾島摩佐美

049-263-8988

ふじみ野市指定管理者 アイル・オーエンスグループ

