

NEW プログラム スタート!

プレスクール受付中!

# ボディコンバット

## 9月(1ヶ月) プレスクール

先着順

受付開始 8月1日(水) 9:00~

エアコン完備

定員/各12名

曜日	日程	時間	場所	料金
月曜日	9/3・10・17・24	14:15~14:45	研修棟・2F	全4回 2,160円
水曜日	9/5・12・19・26	20:00~20:30	ミーティング室	全4回 2,160円

※プレスクールは2教室以上割引対象外

## 10月・11月(2ヶ月) コース型教室

受付開始 9月1日(土) 9:00~

エアコン完備

定員/各12名

曜日	日程	時間	場所	料金
月曜日	10/8・15・29・11/5・12・19・26	14:15~14:45	研修棟・2F	全7回 3,780円
水曜日	10/10・17・31・11/7・14・21	20:00~20:30	ミーティング室	全7回 3,780円

※2教室以上割引対象



ストレス  
発散に◎!

### 格闘技系

様々な格闘技の動作を盛り込んだ有酸素プログラムです。パンチやキック等、日常生活では行わない動作をすることで、多くのカロリーを消費する効果があり、全身をシェイプアップして、メリハリのある体を手に入れることができます。

強度

難易度

爽快館

柔軟性

感謝と挑戦のTYK体育館(火曜休館) TEL/0572-22-4111

キリトリ

### ボディコンバット 9月 プレスクール申込書

月 日

フリガナ	性別	年齢	連絡先	-	-
氏名	・男 ・女	歳	緊急連絡先	-	-
住所			申込クラス	・月 ・水	※受付担当