



**500  
ワンコイン**

**11 / 13 (日) 13:00 ~ 14:00**

**11 / 25 (金) 14:00 ~ 15:00**

**場所: 第4競技場**

★ **キックボクシングの動きをベースにした  
全身運動で基礎代謝UP!**

★ **太りにくい体作りに!**

★ **ストレス解消で心身ともに健康に!**



**お申し込みはお早めに!**

**担当: 小西**

**お問い合わせ  
お申込**

**先 感謝と挑戦の TYK 体育館**

**0572-22-4111**

**受付時間 9:00 ~ 20:00 火曜休館**