

|                |   |
|----------------|---|
| 教室名            | 空手教室  |
| 講師または<br>代表者   | 屋良 朝弘   |
| 開講日時・<br>定員・内容 | <p>毎月 1 回 日曜日 : 定員25名 空手の動作を基本とした運動</p> <p>○おやこ空手教室 ⇒ AM10:30~11:30<br/> 参加費: 1 家族 500円<br/> 音楽をかけて親子でたのしく運動します。</p> <p>○大人ダイエット空手教室 ⇒ PM20:00~21:00<br/> 参加費: 1,000円/人 (初回500円)<br/> 15歳以上、未経験者、女性の方歓迎!<br/> 日頃の運動不足解消や、ストレス発散に。</p> |
| 持ち物等           | タオル・飲物・動きやすい服装(裸足になります。)  |
| 連絡先<br>(備考)    | 090-8536-0983   |