

背中や二の腕・ウエストなど
引き締め効果も期待！

空手

エクササイズ

担当講師：YUKI

空手特有の

「引く」「止める」

など

動作を活用して

インナーマッスルを鍛え

美しい姿勢や所作を目指します

音楽にあわせて有酸素運動を楽しもう♪

～教室詳細はこちら～

【日程】1月18日

2月1・15日

3月1・15日 (全5回)

【時間】19:00～20:00

【曜日】土曜日

【対象】高校生以上の方

【定員】20名

【料金】700円/1回 (都度支払い)

【持ち物】動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込方法】

- ・申込みは12月16日(月)より開始します。電話・窓口・Web申込みにて受付します。
 - ・納入していただいた受講料は返金いたしかねます。ご了承ください。
 - ・定員に満たない場合は当日参加も受付いたしません。
 - ・当日は、教室開始30分前から受付開始になります。
 - ・事前申込みの方は事務室窓口にて受付を済ませてからスタジオにお入りください。
 - ・当日参加の方は、申込用紙を受け取り、記入をお願いいたします。
- (券売機にて券を購入後、事務室窓口にお渡しください。)



担当講師 YUKI

～大会入賞経歴～

中学 世界空手道選手権優勝
高校 インターハイ個人 5位
大学 全日本空手道選手権
団体戦2位・3位

高校・大学で空手の本格的な指導から
初心者まで指導実績あり
現在はパーソナルトレーナー兼
ボディビルダーとして活躍中



厚生施設指定管理者株式会社オーエンス
柳泉園グランドパーク
東京都東久留米市下里4-3-10

☎ 042-473-3121



公式HP・Web申込みページ・Instagramはこちら