

ファイトビート

教室

キックボクシングやムエタイ・空手の動きを取り入れた格闘技エクササイズです。全身を使って激しい動きを繰り返すため、短期間で多くのカロリーを消費できます。パンチやキック・ステップの動きなどにより、全身を鍛えられます。たっぷり汗をかくことができます!!

7/14、28、8/18、25 全4回

月曜日 午前 10:00 ~ 11:00

能代市総合体育館 体育場

講師 / 奥山 顕司先生

健康運動指導士・ラディカルフィットネス Fight Do IR 5年経験
オリジナル格闘エクササイズファイトビート10年指導

参加料 / 2,400円 (保険料含む)

体験1回 800円

持ち物 / 飲み物、タオル、内ズック

- 電話でも受け付けますが、申込締切日までに参加料を納入して下さい。
- 教室開催中写真を撮らせていただきます。写真はホームページや広報に掲載させていただく場合があります。

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせは能代市総合体育館(54-3607)まで。

どなたでも
定員20名

申込締切は
7/10(木)
まで

令和7年度 ファイトビート教室

令和7年 月 日

ふりがな		年 齢	連 絡 先
氏 名		歳	自宅 携帯
住 所	〒 -		