

# ファイトアタックBEATのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

本格的な格闘技動作を音楽に合わせて楽しく行う教室です。

3ヶ月間同じ動きで行うので初めて参加する方でも、だんだん動きに慣れていく事ができます。

パンチやキックの動作は体幹部の強化や全身のシェイプアップに効果的で、脂肪燃焼や日頃のストレス発散などにもオススメです。

これから運動を始めたい方やしっかり汗を出したい方、お待ちしております。



★担当 \*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

金曜日 大曾根 宣和 (オオソネ ノブカズ) セントラルスポーツ所属IR

土曜日 遠藤 弘治 (エンドウ コウジ) セントラルスポーツ所属IR

## 2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)
金曜日	高校生相当 年齢以上 男女	19:50~20:50	7	9・16・23・30	11回	9,800	体育室
			8	6・20・27			
			9	3・10・17・24			
土曜日		15:30~16:30	7	10・17・24・31			
			8	7・21・28			
			9	4・11・18・25			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

## 3. 服装と持ち物

・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。

・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)

・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

施設利用ルールはこちら



講座申込はこちら



教室チラシはこちら



次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター  
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。