

11月13日教室開設 受講生募集中！

シニアワークアウト パンチとキックでフィットネス教室 まずは体験から！

現役格闘家が教える
誰でも出来る
ゆる〜いFitness!!



- 教室日** 第2, 第4 木曜日
時 間 10時00分～11時00分
会 場 B&G海洋センター 2階トレーニングルーム
対象者 年齢及び男女問わず
教室代 1回 500円（当日徴収）
入会金 無料
年会費 1,000円、※令和7年度のみ500円
スポーツ保険 60歳未満 750円 60歳以上 600円
講 師 高野 匠（現役格闘家）
内 容 ストレッチ、パンチ・キックの動き、ミット打ち
（体力に合った指導を実施）
持ち物 タオル、水、上履き（自由）、軍手

入会希望の方は、電話、FAX又はメールでご連絡下さい
（氏名、年齢、生年月日、連絡先）

※この教室は、スポーツクラブ会員が受講できる教室です。
非会員の方は入会手続きが必要です。

NPO法人ユートピアくびきスポーツクラブ
電話・FAX:025-530-2381
メール:uksc-njk@joetsu.ne.jp