

新規会員
募集

心と身体のバランスを整える



心体整倶楽部

～nagomi～



講師 古橋 達也
全日本空手道剛柔会師範五段
史栄館藤代道場館長

～空手動作と呼吸法を交えたエクササイズ～

日時

毎週土曜日(月4回)
18:30～20:00

★ 体験 1,000円

★ 入会金 3,000円(保険込)

場所

板橋コミュニティセンター
(つくばみらい市板橋2675-1)

★ 会費 1名 3,000円(中学生以上)

★ 親子 4,500円(小学生以下)

入会資格

子どもから大人まで
健康な方ならどなたでも

★ 持ち物 運動しやすい服装

★ 汗ふきタオル・飲み物

お申込み
お問い合わせ

TEL

080-2390-0559 (鐘ヶ江)

MAIL

kareo_74@yahoo.co.jp

● 体験・入会は事前連絡をお願いします ●