



# ボクシング エクササイズ

4.11  
5.16  
6.13  
水

毎週水曜開催のシェイプエアロ第2週目お楽しみプログラム!  
気分爽快! 肩こり解消! アップテンポなリズムでキックやパンチ!!  
楽しく身体を動かせるプログラムです。スティックにGO♪

**場 所** 宮津市民体育館 剣道場  
**時 間** 20:00 ~ 21:00  
**募 集** 30名  
**料 金** 会 員...300円  
非会員...700円

**申込先** 下記お申込用紙に記入のうえ、  
RAINBOW 事務局までお申し込み下さい。  
**0772-22-2607**

必要な持ち物は?

体育館用のシューズ、  
汗拭きタオル、飲み物

! 飲み物こまめに飲んでね!

ホームページ



facebook



(c) キジとら

## ○ボクシングエクササイズ 申し込み用紙

参加される日に✓してね♪

ふりがな 氏 名	男・女	住所〒  TEL ( )	<input type="checkbox"/> 4月11日 <input type="checkbox"/> 5月16日 <input type="checkbox"/> 6月13日
-------------	-----	--------------------	--

会員番号 \_\_\_\_\_ ※会員の方は住所、TEL の記入は不要です