

## 開催決定!



FIGHT  
FOR  
IT!



## 11月18日(土) サブアリーナ

### 10:30-11:45

(説明15分、レッスン60分)

### 講師 中沢智治 さん

**定員 100名** ※ただし最小遂行人数10名に達しない場合は中止となる事があります

**持ち物** タオル、水分、内履き

参加料として、**当日**150円頂戴いたします。

**申込方法** 電話、Web、来園にて **※事前予約必要**です

※Webで申し込む場合は、HPに記載のMOSSAイベントバナーよりお申込みください。

**対象** 小学生以上男女

**内容** 「Group Fight」は、音楽に合わせてパンチやキック等格闘技の動きを行う有酸素運動です。脂肪燃焼、ストレス発散などに効果的なレッスンです。

## 受付開始日 9月1日(金)より

**注意点**：マスク着用については、個人の判断とさせていただきます。

当日は駐車場が大変込み合いますので時間に余裕をもってお越しください。



023-655-5900



park@montedio.co.jp

問い合わせ先 天童市山王1-1  
山形県総合運動公園 自主事業担当係

モンテディオ山形  
指定管理事業 を検索