

# FIGHTING TRAINING

## スケジュール

日時	12月	4日（日）	休み
		11日（日）	8:00～9:00
		18日（日）	8:00～9:00
		25日（日）	8:00～9:00

### 【トレーニング内容】

ウォーミングアップ  
ステップ、反応トレーニング  
基本的な打撃、蹴り動作  
ミット打ち

ミット打ちを組み込んだサーキットトレーニング

\*トレーニング内容はお客様に合わせて変更する場合があります。

【料金】 ¥2,500  
(PEP Osaka会員様 ¥2000)

【持ち物】 動ける服装  
室内シューズ  
バンチンググローブ (お持ちの方)

### 【お問い合わせ】



☎ 072-423-8460

✉ peposaka@gmail.com

住所 大阪府岸和田市別所町3-3-10  
営業時間 月～水・金 9:00～21:00  
木 14:00～21:00  
土・日 9:00～19:00

HP.[Facebook](#).[Instagram](#)も是非ご覧ください！！