

# FIGHTING TRAINING

## スケジュール

日時 11月 10日 (日) 8:00~9:00

17日 (日) 8:00~9:00

24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  
パンチンググローブ (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.Instagramも是非ご覧ください！！