

# FIGHTING TRAINING

## スケジュール

日時 11月 2日（日） 8:00～9:00

9日（日） 8:00～9:00

16日（日） 8:00～9:00

23日（日） 8:00～9:00

30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

### 【持ち物】

動ける服装

(PEP Osaka会員様 ¥2000)

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！！