

初心者向け

# リズムフィット ボクシング

音楽のリズムによってキックボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のレッスンです。パンチやキックで全身を動かしてリフレッシュ！ストレッチや筋トレも、みんなでやれば楽しくできます！一緒に元気な身体作りをしていきましょう♪

- ★この講座はどなたでも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムになっています
- ★この講座は皆様の健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています  
(健康寿命とは健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます)

日程：令和8年4月9日～令和8年8月27日  
(木曜日 全18回) ※5/7、7/2、8/13を除く

時間：19:00～20:15

場所：北ふれあいセンター5階 マスカットホール

講師：ハイトレングインストラクター もも先生

受講料：14,760円(初回全納)

定員：33名

締切日：3月24日(火)必着

※裏面を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。

