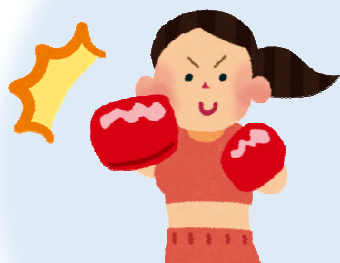


初心者向け

# リズムフィット☆



# ボクシング

～ パンチでおなかのシェイプアップ♪

キックでヒップアップ!! ～

音楽のリズムによって、キックボクシングの動きを使い、楽しく動くレッスンです。  
若い方からシニアの方まで大歓迎 楽しい時間を過ごしてみませんか?  
ストレス発散におすすめです!



日程 ★ 4/5・12・19・26 、 5/10・17・24・31 、  
6/7・14・21・28 、 7/5・12・19・26 、  
8/16・23・30 、 9/6 (月曜日・全20回)

時間 ★ 19:15 ～ 20:30

場所 ★ 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

受講料 ★ 12,600円(初回全納)

定員 ★ 24名

締切 ★ 3/26(金) 必着

講師 ★ 女子ボクシング・キックボクシング指導者  
リトレング代表・インストラクター

藤澤 ノリ先生



パンチやキックでダイエット!! だけでなく…ストレス発散、肩こり解消  
などなど～。筋肉をつけて、ずっと動けるボディーを手に入れましょう!