令和4年度 西ふれあいセンター 健康づくり支援事業 9月募集講座

～ パンチやキックで運動不足を解消しよう♪～

初心者向け

リズムフィット☆ボクシング

リズムに合わせてキックボクシングの動きをして、楽しくシェイプアップ♪
若い方からシニアの方まで大歓迎!!
おうち時間が増えている今、ストレス発散にもおススメですよ!

日　程 ★ 10/3・17・24・31、11/7・14・21・28、12/5・12・19・26、1/16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13（月曜日・全 21 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

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

受講料 ★ 13,230円（初回全納）

定　員 ★ 24名

締　切 ★ 9/23（金）必着

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！

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。