

体験しよう！

リズムフィット★ボクシング

スポーツの秋です！ 運動しましょう！ 平日お仕事の方もどうぞ！

.....

リズムにのって、パンチやキックでストレス発散しませんか？

体幹を鍛え、元気な体をめざしましょう。

初心者向けプログラムで全1回の入門講座です。

平日お仕事の方も参加できるように、土曜開催です。

.....

11 / 5 (土)



時間

10:00~11:15

定員

24名

場所

西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

講師

ノリトレング インストラクター
リンダ先生

受講料

630円

締切

10月26日(水) 必着



※市内の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。