

体験しよう！ リズムフィット★ボクシング

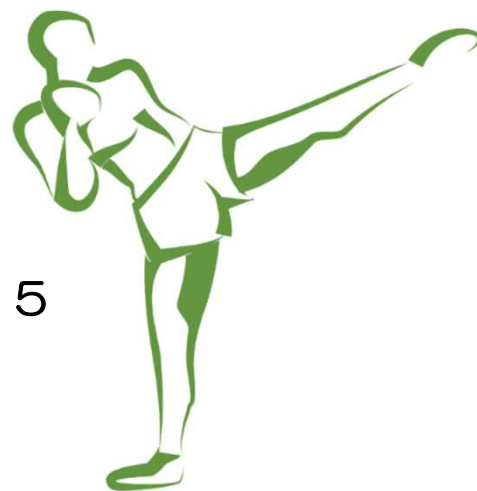
春に向けて、眠っている身体を起こしましょう！

春に向けて、動き始めませんか？

リズムにのって、パンチやキックでストレス発散！
体幹を鍛えることで、元気に動ける体をめざします。

初心者向けのプログラムで実施するので
運動が初めての方も、久しぶりな方も、
安心してご受講いただけます。

2 / 4 (土)



時間

10:00~11:15

定員

24名

受講料

630円

講師

ノリトレング インストラクター
リンダ先生

場所

西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

締切

1月25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。