

～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シェイプアップ♪

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? ストレス発散にもおすすめです!

この講座は健康づくりを目的に実施しています。

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。

日 程 ★ 10/16・23・30、11/6・13・20・27、
12/4・11・18・25、1/15・22・29、
2/5・19・26、3/4・11<月曜日・全19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

ノリトレーニング代表・インストラクター

藤澤 ノリ 先生

受講料 ★ 11,970円 (初回全納)

定 員 ★ 25名

締 切 ★ 10/6 (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!

