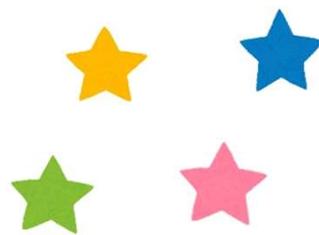


# 初心者向け



# 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**にもおススメですよ！

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

★ 4/8・15・22、5/13・20・27

6/3・10・17・24、7/1・8・22・29

8/5・19・26、9/2（全18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

★ 11,340円（初回全納）

定員

★ 25名

締切日

★ 3月29日（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！

