



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 ★ 4/7・14・21・28、5/12・19・26、
6/2・9・16・23・30、7/7・14・28、
8/4・18・25、9/1・8（月曜日★全20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 ★ 藤澤 ノリ 先生 女子ボクシング・キックボクシング指導者
ノリテング代表・インストラクター

受講料 ★ 16,400円（初回全納）

定 員 ★ 25名

締切日 ★ 3月28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！



お申し込みはこちら

