

# 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。

## 講師からのメッセージ

パンチやキックでダイエット！！だけではなく…  
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！

**日 程** 4/6・13・20・27、5/11・18・25、  
6/1・8・15・22・29、7/6・13・27、  
8/3・10・17・24・31、9/7  
(月曜日★全21回)

**時 間** 19：15～20：30

**会場が変更になりました！**

**場 所** 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

**受講料** 17,220円 (初回全納・21回分)

[お申込みはこちら](#)

**定 員** 30名

**締 切** 3/27 (金) 必着



## 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

\*ノリトレーニング代表・インストラクター

