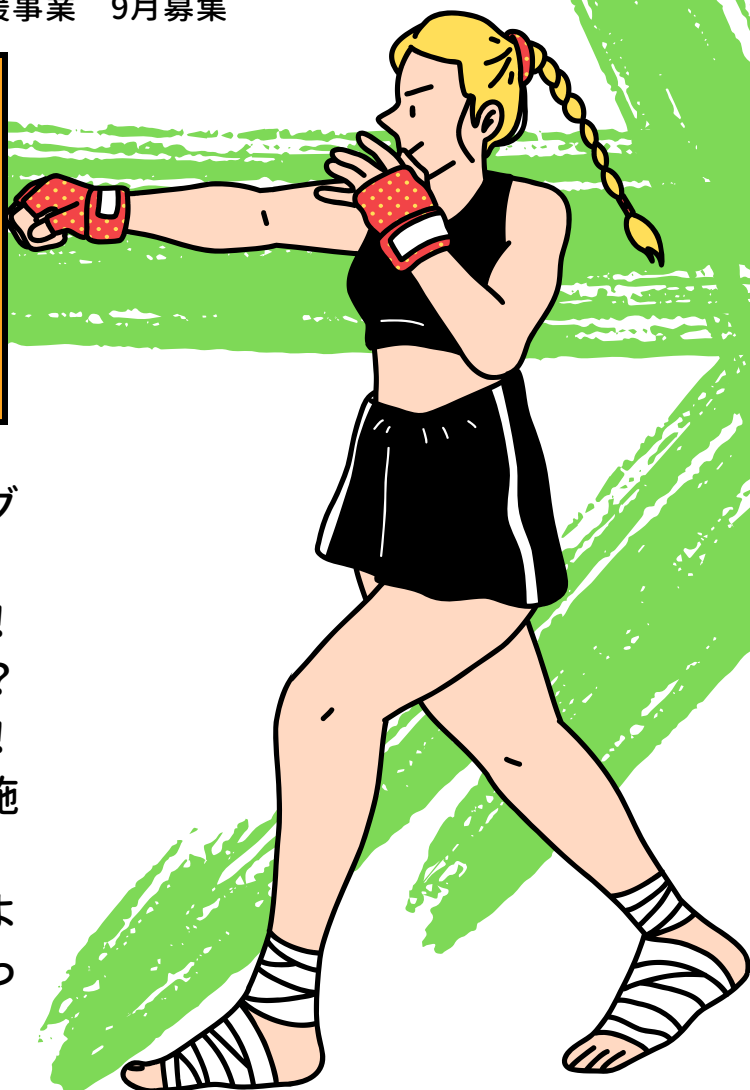


初心者向け リズムフィット ボクシング

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 10/5・19・26、11/2・9・16・30
(月曜日・全7回)

時 間 19：15～20：30

場 所 西ふれあいセンター
3階 ふれあいホール

受講料 5,740円 (初回全納)

定 員 30名

締 切 9/21 (月) 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

お申込みはこちらから

