

■ボクシングフィットネス

参加料 3,500円

講師：山田

パンチやキックといったボクシングの動作を音楽に合わせて行います。運動強度は少し高めですが、簡単な動作なので自分の体力に応じて楽しみながら汗をかけます。

脂肪を燃やし、ストレスをKO（ノックアウト）しましょう！

対 象・・・市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

曜 日・・・金曜日 回 数：12回

時 間・・・【午前コース】午前10時30分～11時30分

定 員・・・50人 *定員を超えた場合は、抽選となります。



	教室開催期間					募集期間
第1期	4月	13	20			2/15~2/28
	5月	11	18	25		
	6月	1	8	22	29	
	7月	13	20	27		
第2期	9月	7	14	21	28	7/15~7/31
	10月	5	12	19	26	
	11月	2	9	16	30	
第3期	12月	14	21			10/1~10/15
	1月	11	18	25		
	2月	1	8	15	22	
	3月	1	8	15		

〈持ち物〉

- ・動きやすい服装（ジャージ等） ・シューズ
- ・飲み物（水分補給） ・汗拭き用タオル