

■ 浜体ボクシングエクササイズ

参加料 3,000円

講師：片岡

パンチやキックといったボクシングのフォームを繰り返して、動きは簡単です。
脂肪燃焼と筋力アップを効率よく図ります。楽しく汗をかいてシェイプアップできます。
筋トレ効果もあります。

対 象・・・市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

曜 日・・・木曜日 回数：10回

時 間・・・【夜間コース】 午後7時30分～8時30分

定 員・・・150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 | 1月 | 10 | 17 | 24 | 31 | 11/1~11/15 |
| | 2月 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | 3月 | 7 | 14 | | | |

<持ち物>

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