

日曜日開催

事前教室

ボクシング・

フィットネス

30分のエクササイズでランニングの3倍の  
約250kcalを消費！！

音楽に合わせてステップを踏みながら、パンチ  
動作をする有酸素運動です♪

全身を動かしてストレス発散！

難しい動きはありません。

運動初心者も

是非挑戦してみてください♡



担当：石川

日程	2月2・9・16・23日	3月2・9・16・23日
時間	14:00~15:00 (60分)	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4000円 (事前支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申し込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。1/15(水)必着	
持ち物	シューズ・タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外)	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	