

日曜日開催

当日教室

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	8月3. 24. 31日	9月7. 14. 21. 28日
時間	10：30～11：30（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	1回 600円（当日支払い） ※別途施設入館料がかかります。	
受付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。	
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。	