

# フィットネス ボクシング

**【日 程】**毎週金曜日

1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22

3/1 3/15 3/29

**【時 間】**13:00~14:00

**【費 用】**5,660円/全10回

**【講 師】**伊藤 美保(マネージャー、インストラクター)

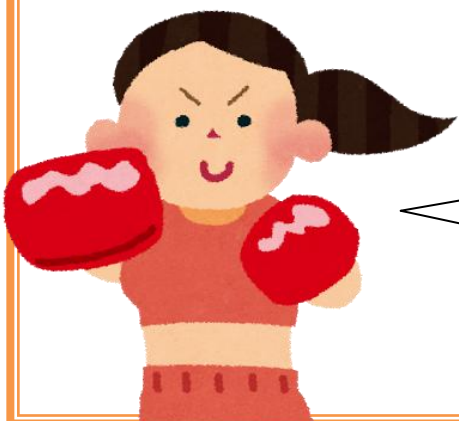
山田 正美(フィットネスインストラクター)

**【持 ち 物】**上履き、タオル、飲み物

**【申込方法】**体育センター窓口にて受付

**【問合せ先】**☎0465-72-1171

リズムにのってボクシングの動きをすることで、  
体脂肪を燃焼するエクササイズを行い、シェイプアップを目指します。  
全身の筋トシ効果があり、代謝向上にもつながります。



一緒に汗を流しましょう！

ご参加お待ちしております！！