

フィットネス ボクシング

【日 程】毎週金曜日

10/5 10/19 10/26 11/9 11/16 11/23

11/30 12/7 12/14 12/21

【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)

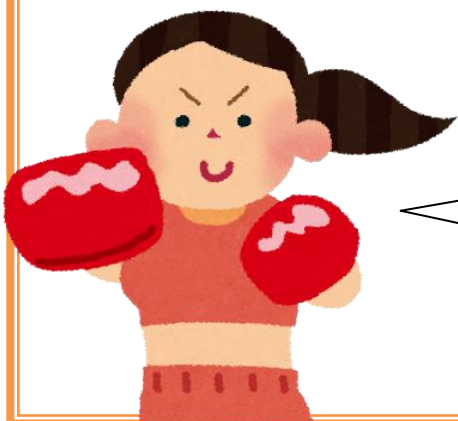
山田 正美(フィットネスインストラクター)

【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！！