

Boxing Exercise !

ボクシング

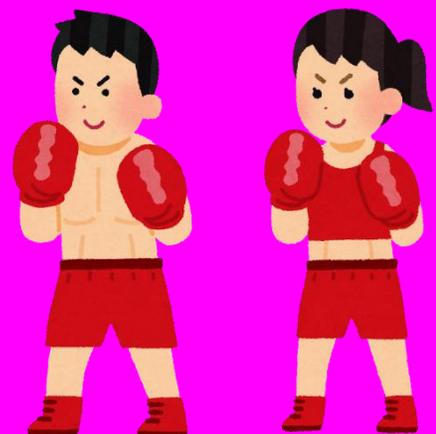
エクササイズ

リズムに合わせて、キックやパンチを繰り返して
ストレスを解消！

みんなで健康な体をつくりましょう。

- ◆日時 4月11日、5月9日、6月13日、7月11日、
9月12日 (全て第2金曜日・全5回)
10時~11時
- ◆場所 南センター3階 講義室
- ◆対象・定員 50~79歳の成人 15名(先着順)
- ◆費用 1,800円
- ◆申込 3月11日(火)10時から直接センターへ
電話は同日14時から
- ◆運動しやすい服装とクッション性のある靴でご参加
ください。また、タオル、飲み物、ヨガマット用雑巾を
お持ちください。

○問い合わせ
ご不明な点は南センターまで
お問い合わせください。
045-741-8812



※イメージです。実際にはグローブはつけません。