

50~79歳

南地区センター自主事業

BoxingExercise !

ボクシング エクササイズ

ストレッチとボクシングの有酸素運動で
気分スッキリ、ストレス解消！

体力アップで健康な体をつくりましょう。

- ◆日時：10月10日、11月14日、12月12日、
1月9日、2月13日、3月13日
(全て第2金曜日・全6回) 10時~11時
- ◆場所 南センター3階 講義室 開場9時45分
- ◆対象・定員 50~79歳の成人 15名(先着順)
- ◆講師 蛸名 貴子先生
- ◆費用 2,000円
- ◆申込 9月11日(木)9時30分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。