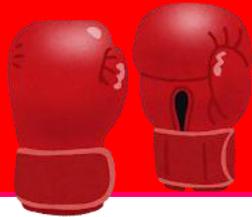


事前申込

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	10月6・13・20・27日	11月3・10・17・24日
時間	14：00～15：00（60分間）	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 18歳以上の方（高校生を除く）	
料金	全8回 4,000円（事前払い） ※教室前と教室後1時間以上施設をご利用になる場合は、別途施設入館料をいただきます。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 ※窓口申込みの方は返信用のハガキ1枚をご用意ください。 定員を超えた場合は抽選となります。9/17(火)必着	
持ち物	内履き・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。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	