

骨盤ボクシングエクササイズ

11/29～1/31

毎週水曜日

※12/27、1/3は休み

午前11時00分～12時00分

場所：多目的ホール

- <対 象> 一般
<参加費> 8000円（全8回コース）
<講 師> 大石 真子氏
<内 容> パンチを楽しみながら体幹を鍛え、スリムな体作り
足のステップで全身運動、リズムに合わせてボクシングの
パンチでストレス発散
<持ち物> 運動しやすい服装、運動靴、飲み物、ヨガマット又は
バスタオル、タオル等
<定 員> 先着20組



<受付開始> **11/15（水）9時～**

電話か、直接窓口へ

【ご予約・お問合せ】 猿投棒の手ふれあい広場電話

0565-45-7288