

ボクシングエクササイズ

楽しい曲に合わせて、ボクシングのパンチ動作を行う有酸素運動です。脂肪燃焼をしながらストレスを発散して気持ちの良い汗がかけます。強度は、ご自身で調整できますので、お気軽にご参加ください。

2024年(令和6年)

7月12日(金)

午後7時~8時



ボクシングインストラクター
講師 小浜 美智代氏



場所 善行公民館 体育室 (更衣室あり)

対象 成人 35人 ※応募者多数の場合は抽選になります

参加費 無料

持ち物 タオル・飲み物・室内履き・動きやすい服装

申込み 電話・来館・電子申請(下記の二次元コード)にてお申し込みください。

【申し込み期間】6月10日(月)~6月25日(火)まで

※申込み多数の場合は抽選になります。電子申請にて申込みの方の

結果は7月3日(水)までに公民館から当落の返信をいたします。

【電話・来館での申込みの方は受付番号にて当落結果を7月3日(水)までに善行公民館事業案内HP および館内掲示に掲載します】



善行公民館HP



二次元コード

※感染症対策につきましては藤沢市のガイドラインに沿って対応いたします。

※公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。

《申込み・問い合わせ》

善行公民館 TEL0466-90-0097 (平日午前8時30分~午後5時)

FAX0466-81-4441

「7/5 高齢者女性コーラス体験講座」

裏面へ

