

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)

9月20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】8月26日(月)～9月6日(金)まで

※申込み多数の場合は抽選になります【抽選結果9月11日(水)】

【電話・来館での申込みの方は受付番号にて当落結果を善行公民館までお問い合わせください。また9月11日(水)に館内掲示(当選番号掲載)をいたします。】



二次元コード

《申込み・問い合わせ》

※公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。

善行公民館 TEL0466-90-0097(平日午前8時30分～午後5時)

FAX0466-81-4441

「9/30 シニア健康体操講座」裏面へ⇒⇒

⇒
⇒
⇒

裏面へ

⇒
⇒
⇒

裏面へ

⇒
⇒
⇒