



ストレス発散や美肌作りをご一緒に！



回覧

短期講座受講者募集

10月6日(日)9:00から受付開始！！

※電話・メールでのお申込みはできません。スポーツプラスおおはる事務局までお越しください。

ボクシングエクササイズ講座



開催日	11月1日(金) 8日(金)
時間	18:30~19:30
参加費	会員 1,000円 非会員 1,200円
場所	大治町スポーツセンター サブアリーナ
定員	30名
内容	ボクシングの動きとエクササイズを組み合わせて体を動かします。キックやパンチを繰り返すことで全身を鍛えることができます。初めての方、運動が苦手な方でもとても楽しめるレッスンです。また、気になるお腹周りや二の腕のたるみもスッキリ。汗もたくさん出るので美肌効果にもなります。老若男女問わずご参加いただけます。
講師	フィットネスインストラクター Noriko 氏

《申込み・問合せ先》

スポーツプラスおおはる 大治町スポーツセンター内

TEL 052-217-6211

受付時間 月・木 9:00~17:00 / 日・火・金 9:00~12:00 休日 水・土・祝日の翌日