

タエボォー・フィットネス

フットキャンプエクササイズです！音楽に合わせてキック&パンチ♪

汗をかいてスッキリ爽快！ストレス解消！引き締まった身体を作りましょう！

<日程> 月曜日（全3回）

1月	16	23
2月	6	



時 間 : 9:30~10:30

参加費 : 1,500円(保険料込み)

講 師 : 鈴木 由季先生 (ビリー・フランクス公認
タエボォー・フィットネス アドバンスド・インストラクター)

定 員 : 15人

場 所 : 小中会議室

持ち物 : 動きやすい服、室内ばき、タオル、飲み物、マスク

お申込 : 12月11日(日)より先着順(窓口・電話)

※講座前後に部屋のセッティング、清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い中止する場合がございます。また申し込みが定員に満たないときも、開催を中止させていただく場合がございます。予め、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

公益社団法人
横浜市民施設協会



あつまる・つながる・笑顔になる

お問合せ: 若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎961-0811