令和5年度　美しが丘西地区センター主催事業

第一回

初めての キックボクササイズ

パンチには、肩こり軽減、キックには、足のむくみ軽減が期待できます。
全身運動率が高く、カロリー消費にも。。。ストレス発散に最適な運動です！

日　程 **6/22、29、7/6、13、20（木）／全5回**

杉山　遼先生

- 時　間　午前10時～11時30分
- 会　場　美しが丘西地区センター・**中会議室**
- 対　象　一般成人　20人
- 参加費　2,000円（全回分・保険料含む）
- 持ち物　運動しやすい服、シューズ、水分補給、タオル
- 講　師　杉山　遼（スポーツトレーナー）
- 申込み　5月11日午前10時～電話・窓口にて先着順

【問合せ】
〒225-0001　青葉区美しが丘西3-60-15
美しが丘西地区センター　☎ 045-903-9204

- 指定管理者　公益社団法人横浜市民施設協会

お車でのご来館はご遠慮ください