

第二回

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！
講座を受けてみて、こうして欲しい等のご要望を受け入れる体制しております。

日程 9/14、21、28、10/5、12(木) / 全5回

- 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



杉山 遼先生

- 講師 杉山 遼(スポーツトレーナー)

- 申込み 8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