

第1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 5/14、21、28、6/4、11、18(水)／全6回

- 時間 午前10時～11時10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 3,000円(全回分)
- 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 4月11日(金)午前10時～電話・窓口にて先着順



お車でのご来館は  
ご遠慮ください



お申込み・お問い合わせ  
〒225-0001 青葉区美しが丘西3-60-15  
横浜市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  
<http://yokohama-shisetsu.com>