

第3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 1/14、21、28、2/4、18、25(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 12月11日午前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>