

初心者の方大歓迎



# タエボォー・ フィットネス

タエボォーとは、テコンドーとボクシング、エアロビクスの要素を織り交ぜながら音楽に合わせて激しく身体を動かします  
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)

6月	17	24
7月	1	

【こんな人におすすめ】

- ・短期間でダイエットしたい人
  - ・カラダを引き締めていきたい人
  - ・フィットネス・ヨガを経験しているけど  
上手く結果が得られていない人
  - ・運動不足の人
- ※初心者の方大歓迎です!

時 間 : 9:30~10:30

参加費 : 2,000円(保険料込み)

講 師 : 鈴木 由季先生

(ピリー・ブ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

お申込 : 5月11日(土)

9時より窓口 10時電話より受付 先着順

※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。

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

横浜市民施設協会



あつまる つながる 笑顔になる