

気持ちよく汗を流して体幹強化



チャレンジ パンチエクササイズ

ボクシングの動きでエクササイズ
体幹強化や姿勢改善も！！

開催日 9/9 9/23 10/14 10/28
11/11 11/25 全6回 各回水曜日

時間 13：30～14：45

対象 18歳以上 先着12人

参加費 3,000円（6回分・保険料込）

会場 鶴ヶ峰コミュニティハウス

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・タオルと飲み物をご持参ください



お申込み

鶴ヶ峰コミュニティハウス

申込期間

8月18日(火)10時～
9月1日(火)17時まで

電話 953-2313

- ・ご来館によるお申込みも受け付けております。
- ・お申込みは先着順となります。
- ・申込後キャンセルされても参加費をいただく場合があります。

