

平成29年度

トータルボディエクササイズ ボクシングエアロ教室



講師：福島秀和

音楽に合わせてボクササイズやミット打ちを行い、効果的に体脂肪燃焼とストレス発散を目指すクラスです。

パンチやキックの動きはシンプルで、運動が苦手な方にも安心して取り組んでいただけます。

一緒に汗をながしましょう!!



対象

16歳以上のかた

日程

毎週水曜日

時間

12:30~13:15

場所

武道館 会議室

定員

15名

参加費

3,560円（4回の場合）

注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法

武道館窓口までお越しください

尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます
体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料600円）

持ち物

動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ

注意事項

教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

1ヶ月単位の教室

退会 又は お休みを希望されるかたは
必ず事前にご連絡ください

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030