

BOXING EXERCISE



ストレッチ & ボクシングエクササイズ

音楽に合わせてリズムよく、パンチを打ち分ける簡単なエクササイズです。
レッスン前後のストレッチで体のバランスも整えていきましょう。

体験講座

日時

10月22日(水)・11月26日(水)
13:15～14:15

対象：運動をしたい方（身体に痛みなどが無い方）

講師：蛭名 貴子氏

（JDACダンス指導員・エクササイズ指導20年以上）

定員：20名（先着） 参加費：500円/1回

申込：10/11(土)13:00～（2日間参加できる方）

※電話もしくはご来所にて受付

持ち物：タオル・室内シューズ・飲み物

※2日間内容は異なります。初中級レベルの有酸素運動です。

お申込み・お問い合わせ：

横浜市上永谷駅前コミュニティハウス ☎ 045-840-1261