

体幹とボクササイズ

運動不足とストレスがいっぺんに解消できちゃうボクササイズ！！

パンチ・キック・ステップなどの動作で全身をつかうので、

バランス良く筋力をUP！！

有酸素運動・無酸素運動も両方ができて

とっても効率が良いエクササイズなのです！

ゆっくり教えてもらえるので、初めて方でも

大丈夫です。みんな楽しく音楽に合わせて

エクササイズしましょう♪



日 時	3月10日（月）
場 所	久々利地区センター 2階ホール
講 師	栗山 康子先生
対 象	どなたでも
定 員	15名
参加費	無料
持ち物	室内シューズ・タオル・水分補給
申込締切	3月3日（月）

