

音楽に合わせてボクシングの動きと筋力トレーニングなどを行います！

# リズムボクシング&エクササイズ



## 初めて参加の方、初心者大歓迎！

- 場 所 ■ 2階 スタジオ全面
- 日 程 ■ 1月11日,18日,25日, 2月1日,8日,15日,22日,29日  
3月7日,14日,21日,28日 全木曜日
- 時 間 ■ 15:00~15:50(50分間)
- 対 象 ■ 一般(高校生以上)
- 定 員 ■ 20名
- 参加費 ■ 660円/1回 (税込・保険料込)
- 申込方法 ■ 当日1階事務室にて受付
- 持ち物 ■ 動きやすい服装、室内シューズ、  
飲み物(キャップ付き)、タオルをお持ちください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントに関するご連絡等を行うことがありますので、あしからずご了承ください。



坂戸市健康増進施設サテさかど  
TEL : 049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市につきい花みず木1-3  
<http://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

- 開館時間 8:30~22:00
- 営業時間 9:00~22:00  
(プールのみ10:00~21:00)
- 休館日 毎月火曜日  
(但し、祝日の場合は  
翌日の祝日以外の日となる)  
年末年始(12月30日~1月2日)