

音楽に合わせて簡単なステップとボクシングの動きを行います！ミズノスタッフ担当

# エアロビクス&リズムボクシング



初めての参加でも大丈夫！

- 場 所 ■ 2階 スタジオ全面
- 日 程 ■ 1月29日, 2月5日, 19日,  
3月4日, 18日 全月曜日
- 時 間 ■ 10:00~10:50(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、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をする事がありますので、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)