

～ストレス解消ダイエット～ ボクシングエアロ教室



講師：林 宏一

音楽に合わせて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	1ヶ月単位の教室
日時	毎週水曜日 12:45～13:30 ※詳しい日程は裏面をご覧ください	
場所	武道館 会議室	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
定員	15名	
参加費	3,570円 (3回の場合) 4,760円 (4回の場合) 5,950円 (5回の場合) 注) 期によって料金は異なります。詳細は日程をご確認ください。	毎月の初回に 窓口にてお支払い (1回あたり1,190円)
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800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	

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