

ボクササイズ教室

ミットを使いパンチで
ストレス軽減や体力増進を図りませんか？
ダイエット効果もあります。

講師 日本修斗コミッション認定トレーナー
梶本 浩之 先生

日時・場所 第3月曜日 午前11時～11時45分

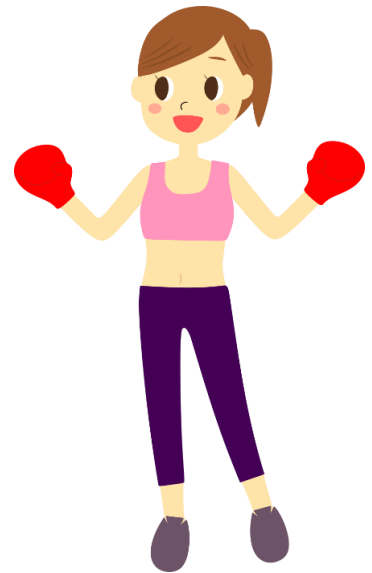
4月15日(月) 5月20日(月) 6月17日(月)
7月22日(第4月) 8月19日(月) 9月 9日(第2月)

藍住町勤労女性センター軽運動室

受講料 3,000円
(500円×6回 用具代に充当します。)
※受講料は前納して頂き、休まれた場合
でも返金しませんのでご了承ください。

定員 6名 (町内在住・在勤の女性)

必要なもの 運動しやすい服装
上履き タオル 飲み物



※託児をご希望の方は
お申し付けください。
幼児1人につき1回200円で
ご利用いただけます。



藍住町勤労女性センター
藍住町奥野字矢上前32-1
Tel 088-692-6266(9時～17時)