

# はじめてのリズムボクシング



はじめての方でも  
大丈夫♪  
軽快な音楽に合わせて  
楽しく身体を動かしま  
しょう。  
代謝アップ  
筋力アップ  
運動不足解消  
ストレス発散で  
身体をスッキリさせま  
す。

※写真はイメージ画像です

- ◎講師：フィットネスインストラクター 知野 靖子
- ◎日程：令和6年 5/31、6/7、14、21（金）全4回
- ◎時間：18:30～19:20
- ◎受講料：2,800円
- ◎定員：20名
- ◎持ち物：運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、運動靴
- ◎対象：18歳以上の方（高校生は除く）

お問い合わせ

札幌市はっさむ地区センター

札幌市西区発寒10条4丁目1-1

TEL 011-662-8411

申込、受講料納入は R6/5/17（金）より一週間以内にお釣り銭のないよう  
納めてください。

平日9:00～17:00

※納入された費用は原則お返しできません。予めご了承下さい。

