



はじめての リズムボクシング



はじめての方も大丈夫♡

音楽に合わせて体を動かし、代謝・筋力アップ、
運動不足解消、ストレス発散で心も身体もスッキリ♪

- ◆ 講 師 フィットネスインストラクター 知野 靖子
- ◆ 日 程 令和8年 10/2、9、16(金) 全3回
- ◆ 時 間 18:30~19:15
- ◆ 受講料 2,000円
- ◆ 定 員 15名
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、運動用靴
- ◆ 対 象 15歳以上の方

お問い合わせはコチラ

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

楽しく汗を流し
て気分爽快♪



※ 申込、受講料納入はR8.9.10(木)より一週間以内
にお釣り銭のないよう納めてください。
受講者の都合による払い戻しはできません
予めご了承ください。