

ストレス発散に！

美ボディを目指して！

有酸素運動で脂肪燃焼！！

ボクシング☆エクササイズ

全2回

参加費
無料

定員
20名

ボクシングエクササイズは、パンチやステップなどの基本動作を使った全身運動です。関節に負担をかけずに体力づくりができ、姿勢改善やストレス解消にも役立ちます。運動が久しぶりの方でも安心して始められます。

日時：9月26日・10月3日

いずれも土曜日の11時30分～12時30分

【対象】忠岡町在住・在勤の方、または当館クラブ生

❖しっかり動いてリフレッシュできる内容です。

（体力に不安のある方は無理のない範囲で、運動不足の方もご自身のペースで参加いただけます。）

場 所：忠岡町文化会館 4階 軽運動室

講 師：梅本 道代 氏

Physical Heart®代表

（保有資格：健康運動指導士/ジ ャパ ンハートクラブ 認定トレーナー etc.）

持ち物：上靴、汗ふきタオル、飲料水

※当講座は傷害保険に加入しておりませんので、ご了承ください。

申込み

9月5日(土)～9月19日(土)
までに文化会館事務所へ直接
または電話でお申込み下さい。

問合

忠岡町文化会館
(月・火・祝日休館日)

0725-33-1151