

イベント
レッスン

格闘技エクササイズ



担当:箱根 修一

・公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士
・加圧トレーニングインストラクター



参加要項

日 程	11月3日(金祝) 14:45~15:45
場 所	南部スポーツ・コミュニティプラザ 多目的ルーム
定 員	10名
対 象	18歳以上
参加費	無料
内 容	音楽に合わせてながら、パンチやキックの動作を行います。
持 ち 物	運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
申込方法	南部スポーツ・コミュニティプラザ受付にてお申込みください。 定員になり次第締め切らせていただきます。(電話での受付も可) 申込開始日:10/18(水)

お問い合わせ

南部 スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 03-5340-7881

中野区地域スポーツクラブ・ナカッチ
 Nakatch

