

楽しい

女性対象

参加費 無料

エクササイズ教室

11月7日(日)10:00~

初心者向けのやさしい

ボクシングで体も心も

加斗公民館 2階

スッキリしましょう♪



<内容>

全身のウォーミングアップ

フォームの確認

楽しく!ミットうち …等

講師 小堂準也 氏

定員 先着10名

持ち物 スポーツのできる服・軍手・飲み物

(※軍手の上からグローブを付けます。グローブはご用意します。)

申込み 10月31日(日)までに加斗公民館(52-5136)

へお電話ください。

<お願い>

- 当日は体温を測ってきてください。
- マスクを着用してください。



※感染状況により、予定が変更になる場合があります。