

# 天空大河

オウギ/ショウ  
～煌伎匠～

週替わりレッスン

# サーキット ボクシング

武道の動きを取り入れたアクション系フィットネス

一曲ごとに型・突・蹴がテーマとなった動きを

繰り返し行う事で心身共に鍛錬していきます\*

激しい動きではないので運動が苦手な方も

格闘エクササイズに興味のある方も

Let's チャレンジ💡

なんと...  
静岡初クラス

パンチやキックを音楽に合わせて行う有酸素運動!!

体幹部をしっかりと使うことで

身体機能の向上を目指します🎵

日常生活では行う事の少ない動きで

脳トレ・ストレス発散の効果も期待

**挑 戦** 待っています!

どちらも初心者大歓迎!

★開催日 8/18.9/1・・・天空大河 8/25.9/8・・・サーキットボクシング

★時間 18:45～19:30

★料金 600円

★人数 15名 (先着順)

★場所 大会議室

★申し込み期間 8/11～各開催前日17時まで

★申し込み方法

直接三島市民体育館窓口までお越しいただくか、

お電話からのお申込みとなります。(三島市民体育館 TEL 055-987-7570)

