



はじめての ボクシングエクササイズ講座

音楽に合わせて、エクササイズボクシングを行い、リズム良く、楽しく、体を動かす女性向けの講座です。
背中や二の腕の引き締め、ストレス発散におすすめです。
幅広い年齢層の方も気軽にご参加いただけます!!

日時：2021年11月13日（土）10:00～11:00

場所：磯子区役所7階 いそご区民活動支援センター（いきいきふれあい活動広場）

講師：蛸名 貴子（日本体育協会スポーツリーダー JDAC 認定ダンス指導員・ダンス療育指導員）

参加費：500円

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、大きめのバスタオル（クールダウン用）、飲み物

対象：女性

定員：10人（先着）

申込み：2021/10/11（月）～ ※イラストはイメージです。グローブは、つけません。

※申込方法：窓口、電話、メールにて、①氏名 ②連絡先 をお伝えください。

※新型コロナウイルス感染症防止のため、状況によりイベントの内容を変更や中止にさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※参加当日は、自宅で検温していただき、発熱等体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

※講座中は、マスクの着用をお願いします。

【お問合せ先】

いそご区民活動支援センター

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1（磯子区総合庁舎7階）

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail : is-shienc@city.yokohama.jp

【開館時間】10時～17時【休館日】祝日・年末年始



ホームページは、こちらから↑