



街の先生体験クラス

《第1回》

フィットネスボクシング

音楽に合わせてリズムよく、パンチを打ち分ける簡単なフィットネスボクシング。
ストレス解消・筋力維持・体づくりに役立ちます。

参加費

無料

【日 時】 2023年6月21日（水） 13時30分～14時30分

【場 所】 みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

【講 師】 えびな たかこ ボディメイクスペシャリスト 蛸名 貴子さん

【定 員】 15人（先着順）

安全・効果的に楽しく運動をして、ストレス発散とエクササイズ効果！



ボディメイクエクササイズ講座

えびな たかこ ボディメイクスペシャリスト 蛸名 貴子さん

市内スポーツセンターにてマシントレーニング指導、エクササイズ指導19年。
日本体育協会スポーツリーダー。JDACダンス指導員。介護予防運動指導員。NESTA JAPAN 介護予防健康アドバイザー等の資格を活かして活躍中。
現在、屏風ヶ浦ケアプラザにて教室を開講。今秋より、浜中学校コミュニティハウスでも開講予定。指導内容：フィットネスボクシング



お申込み
お問い合わせ

TEL 045-232-9544

FAX 045-242-0897

URL <https://tabunka.minamilounge.com/>

email minami-kouza@yoke.or.jp



Googleフォームはこちらから