



初心者向け

# ボクササイズ ダイエット

キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズでリズムカルにシェイプアップ♪  
パンチやキックといったシンプルな動きを、  
アップテンポな音楽に合わせて行うエクササイズです。  
運動量が多く、二の腕や下半身、腰回りが引き締まり、ダイエット効果も抜群！！  
代謝アップやストレス発散にも効果があるので、  
格闘技経験のない方にもおすすめしたいプログラムです！

5/30 6/13 6/27

7/11 7/25 8/8

金曜日 全6回 19:30~20:30

講師	つちだ かおり 土田 香里 先生 (フィットネスインストラクター)
会場	下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室 ※軽体育室が使用できない期間は下諏訪体育館 3階 第2会議室
持ち物	運動ができる服装、上履き、飲み物、汗拭きタオル
定員	15名
受講料	無料
申込方法	①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み 受付開始：5月7日(水) 9:00 受付時間：平日9:00~21:00 ※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。 ※事前にキャンセルする場合、5月29日までにご連絡ください。



※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります