



令和7年度 下諏訪町公民館・勤労青少年ホームの講座

気分爽快!

初心者向け

身体スツキリ!

フィットネスボクシング

脂肪燃焼効果が高く、ダイエット効果あり!

キック&パンチ動作でストレス発散!

「汗をかかってこんなに気持ちが良いんだ〜!」と直ぐに実感できます。とても前向きな気持ちになります。

寒さも吹き飛ばそう〜!



11/7 11/14 11/21

12/5 12/12

金曜日 全5回

19:00~20:00

講師: 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

定員: 15名

持ち物: 運動ができる服装・上履き・飲み物・汗拭きタオル

受講料: 無料

※先着順受付、定員になり次第締め切らせていただきます。

※事前にキャンセルする場合は、11月6日までにご連絡ください。

※講師の都合や、受講者が少数の際には、開催中止になる場合があります。

【申し込み方法】

①下諏訪町公民館窓口にて直接お申込み ②電話でのお申込み

受付開始 10月2日(木) 9:00 受付時間 平日9:00~21:00



☆申込み・問合せ☆ 下諏訪町公民館 (下諏訪総合文化センター内) TEL28-0002・27-1111(717)