



令和8年度 下諏訪町公民館の講座



# 初心者向け

# フィットネスキックボクシング

キックボクシングエクササイズの良さは、ストレス発散や  
心肺機能のアップ、短時間でかなり発汗できることです！

脂肪燃烧能力が高く、ダイエット効果あり！

肩こり解消、背面の筋肉を使うので背中もスッキリ！

# 6/12、6/26、7/10、

# 7/17、7/24 金曜日 全5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

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、6月11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 5月13日（水）9：00～

受付時間 平日9：00～21：00

## 【申込・問合せ】

下諏訪町公民館（下諏訪総合文化センター内）TEL：28-0002・27-1111（内線717）