



令和8年度 下諏訪町公民館の講座

初めての方、初心者向け ～寒さに負けない体づくり～ 正月太いの解消！

冬は基礎代謝が上がりやすく、脂肪燃焼効率が高まる季節です。フィットネスボクシングのような全身運動は、短時間でしっかり汗をかけるので冬太り対策にも効果的ですし、脂肪を燃やし、体を温め、ストレスを発散しながら免疫力を高めることができます！是非！！この機会にフィットネスボクシングを始めて、冬をアクティブに楽しみましょう！



**1/15、1/29、2/12、
2/19、2/26、3/12
19：30～20：30 （金）全6回**

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、1月14日までにご連絡ください。

※講師の都合や、受講者が少数の場合に、開催中止になることがあります。

【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15日（木）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）

