

港北スポーツセンター 体験教室!!

ビートアップタイム!

リズムに合わせ、ボクシングのパンチを取り入れたエクササイズを行います。

軽いダンベルも持つことで筋力アップもねらいます!

汗を出したい方、体カアップしたい方におススメです♪
ぜひご参加ください。



日程 ①6/20(火) ②6/27(火) ※両日参加可

時間 18:50~19:40

定員 各30名ずつ

対象年齢 16歳以上男女

持ち物 運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物

参加料 1回500円(税・保険込み)

申し込み方法 5月8日(月)10時より電話または窓口にて先着受付!

※定員に達し次第受付を終了いたします。

※参加料のお支払いは当日(開始前)にお願い致します。

※妊娠中の方はご参加いただけません。



お申込・お問い合わせ

横浜市港北スポーツセンター 045-544-2636