

第2回

だれでも運動教室

参加者大募集!

募集
40名以内



好評につき、2回目を開催します。ほどよく汗をかき、気分転換しましょう! 心身の健康づくりになります!

日時: 11月26日(土) 午後7:00~8:30

会場: 川口コミセン(公民館)多目的ホール

内容: ボクササイズや参加メンバーに応じ

た運動を行います。参加は無料です。

講師 関 俊彦さん

持ち物

内履き、飲み物(水分)、タオル、着替え
小学生は保護者同伴でお願いします。

ダンスや空手を極めようと奮闘しているスポーツマン。体がすごく効く方です。(文化・スポーツ部会委員)

ボクササイズとは、ボクシングエクササイズの略です。音楽に合わせてボクシングの基本的な動き、フォーム、フットワークをベースに楽しく動く、エアロビクスのようなエクササイズです。

主催 川口コミュニティ推進協議会 担当 文化・スポーツ部会

申込 11月18日(金)までに、川口コミセンへ下記申込票を持参(平日9時~16時)するか、FAX、メールで申し込みください。(当日参加可。)

ご質問等 川口コミセン大川まで 電話 89-4417 Fax 89-3120

コミセンメールQRコード→



切り取り線

締切 11月18日(金) 16時

だれでも運動教室 申込

氏名 _____ 電話番号 _____

住所 (〒 _____) _____

かわぐっちも
申し込むっち

