

3月20日(月) 5F講習室

9:30~11:45

# フィットネス体験

9:30~10:50 【1部】サーキットトレーニング

(有酸素運動+自重トレーニング)※好きな時間から30分

11:00~11:45 【2部】リズムボクササイズ

- 持ち物:運動靴、タオル、水分補給用の飲み物
- 参加費:無料
- 定員:各10名ずつ



※コロナウイルス感染拡大防止のため、ご自宅で検温いただき、マスクを着用のうえお越しください。

3月4日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## フィットネス&リズムボクシング

活動内容:サーキットトレーニング、ボクササイズ

対象:どなたでも

(1部・2部ご希望のコースをお選びください)

連絡先:相原 ☎080-7011-3572

✉ rhithmboxa@gmail.com

運動で若返り!!

脳の活性化・免疫力向上・ボディメイクなど得られる効果がたくさん☆

リズムに合わせて一緒に楽しく運動しましょう。1部は40~80代、2部は10~60代のメンバーで和やかに活動しています。



\*サークル体験ウィークに関する問い合わせ\*

主催:中央区立月島社会教育会館

住所:中央区月島4-1-1 TEL:03-3531-6367 FAX:03-3531-6369