

心もカラダもリフレッシュ

楽しく格闘技

エクササイズ



ストレス解消!



キックやパンチの動作を取り入れた無理なく、気軽にできるエクササイズです。
ご参加ください!

体カアップ!



10月16日(木)

10:00~11:30

中山市民センター「ホール」



対 象：高校生以上20名（先着順）

参加費：無料

持ち物：シューズ、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
大きめのバスタオル（マットの代わりとして）

*動きやすい服装でご参加ください。

申込み：9月10日(水)10:30~申込開始

中山市民センター窓口 または 電話、下記QRコードでお申込み
ください

お問合せ：中山市民センター

電話 022-279-9216

〒981-0952 仙台市青葉区中山3-13-1

お申込はこちらでも➡

