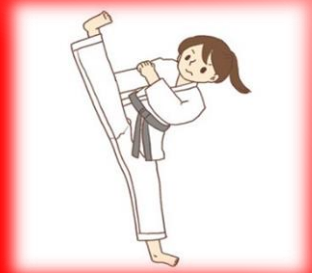


ちょっと寄り道@原ノ町駅前②

マーシャルエクササイズ

10/23(金)
18:30~19:30



楽しい音楽に合わせて、ボクシングなど
格闘技の動きを取り入れた有酸素運動を楽しみましょう！
初級～中級向けの内容です。
はじめての方もお気軽にご参加下さい。

- ・会場：宮城野区中央市民センター 2F 体育館
- ・対象・定員：成人 15名（先着）
- ・講師：A&J Fitness フィットネスインストラクター
黒田 明香 氏
- ・持ち物：マスク・上靴・水分補給用水・タオル
バスタオル 又は ヨガマット（お持ちの方）
運動できる服装でご参加下さい。



■ 受付：10/2（金）10:30～ 電話 又は 窓口へ

<個人情報の取り扱いについて>

- ・お申込み時にお預かりした個人情報は本講座の運営にのみ使用いたします。
- ・講座の様子を写真撮影しHP等に掲載することがありますのでご了承下さい。

<お願い>

- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご参加の際は、「手指消毒」「計温」「マスクの着用」をお願いします。また、風邪のような症状がある場合は、参加をお控え下さい。
- ・感染拡大の状況により、日程の変更や中止となる場合があります。

問合せ・お申込み

仙台市宮城野区中央市民センター

仙台市宮城野区五輪 2-12-70 TEL (791) 7015
(休館日を除く 9:00~17:00 でお願ひします)