

【健康講座】

「キックボクシング エクササイズ」

ちょっと強めのキックボク
シングエクササイズです。
汗を流してすっきり。



※運動できる服装でご参加ください。

日時 5月16日(土) 18:00~19:00

場所 舞鶴公民館 講堂

講師 舞鶴地区にあるGYM 脈 インストラクターの方

対象 18歳以上の方

持ってくるもの 運動靴(上履き)、タオル、水筒

参加費 無料

定員 15名

申込み 窓口または電話(☎771-3541)で

4月1日(水)~受付開始 先着順

※申し込み締め切り5月13日(水)

主催 舞鶴公民館