

からだバー®とボクササイズ!

～ボクササイズはこんな方にオススメです～

- ・冬に向けて、寒さに負けない体を作りたい!🔥
- ・日頃のストレスを発散したい!💡
- ・ボクシングの動作をやってみたい!💡



からだバー®とは、専用の器具を使ってからだをほくし、様々な動作をすることにより、肩こり・腰痛の解消、姿勢改善、柔軟性向上、疲労回復などの効果を実感することができます!

日 時 **12月3日・5日・10日・12日・17日・19日**

毎週火曜日(からだバー®)・木曜日(ボクササイズ)【全6回】

午後7時15分～午後8時30分

場 所 足寄町総合体育館 2階
対 象 足寄町・本別町・陸別町に在住の
18歳以上の方

定 員 20名

講 師 横山 若菜 氏(足寄町温水プール勤務)

保 険 料 スポーツ安全保険は任意とします。
(65歳未満 1,850円・65歳以上 1,200円)

そ の 他 保険料は締め切り日までに総合体育館にお支払いください。
町外に在住の方は入館料がかかります。
本事業は福祉課主催の「あしよろ健康ポイント」対象事業となります。

総合体育館へ直接お申し込みください。
QRコードからも申込みいただけます。
☎25-3191

【期限】令和6年11月22日まで



←お申し込みフォーム

**参加費
無料!!**