

【盛岡市健康づくり習慣化事業開催】

参加費
無料



WOW!!



WOW!!



冬だけと!! 滝汗



ボクシングリズム & ZUMBA

令和5年

2/5 日

勤労者研修センター
(啄木記念館横)

ボクシングリズム

10:30~11:30



健康運動実践指導者：「遠藤智生インストラクター」

脂肪燃焼、筋肉量の増加、ダイエット効果!!!!

ジョギングよりも短時間で多くのカロリーを消費するよー!! 真冬に滝汗だー!!

ZUMBA

11:45~12:45

「EMI インストラクター」

世界中の様々な音楽に合わせて
エクササイズするダンスフィットネス♪

持ち物

- ① 動きやすく寒くない服装
- ② 動きやすい中ばき
- ③ 水分
- ④ フェイスタオル
- ⑤ マスク

※全ては使わないかもしれないけど
お持ちください。

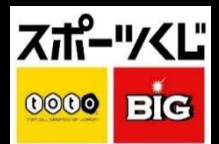
共催：盛岡市

☎ 080-6424-0769

✉ tamasupo1@gmail.com

お問い合わせは、担当の岩崎へ当日までご連絡ください。

スポーツ振興くじ助成事業



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto-BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。