

第3期 スポットレッスン

ボクシング & ピラティス

ボクシングエクササイズはボクシングの基本技術をベースとして行うスポーツトレーニングで、シェイプアップ・体力向上・美肌効果もあるピラティスでは体幹部を鍛えボディラインを美しくします！

開催日時 12月5日(土) 11時00分～12時30分

会場 まなび創造館スポーツセンター アリーナ2

定員 40人(先着順)

定員 中学生以上の方(市外の方も可)

持ち物 運動のできる服装・水分補給用飲料水・タオル・室内用運動シューズ
(※ジーンズ・スカート・ベルトが必要なズボン等では受講できません)



申込み方法

当日午前10時00分から、まなび創造館スポーツセンターにて受付開始。(先着順)

(レッスン開始時間までに受付を済ませ、入室してください。)

初めてスポーツセンターを利用される方は、登録が必要です。

※途中入退場できません

※受講者の変更、受講者以外の入室はできません

※都合により、ときが変更になる場合があります

※医師から運動を禁止されている方や妊娠中の方は受講できません

受講料

一般 530円

中学生・高校生 270円(生徒手帳提示)

※まなび創造館、パークアリーナの定期券回数券も利用可。

※身体障害者手帳・療育手帳などの交付を受けている方は、手帳提示による割引あり。

小牧市まなび創造館スポーツセンター