

追加  
レッスン  
開催

2023年1月～3月  
水曜日/12:00～12:45  
ボディコンバット45  
冬の都度教室のご案内

ボディコンバットとは・・・

★様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。  
仮想の相手にパンチやキックを繰り返します。

さあ、クラスで日常のストレスを発散しましょう！

## 1月～3月の開催日程

1月:11日・18日・25日

2月:1日・8日・15日・22日

3月:1日・8日・15日・22日・29日

開催場所  
第2体育室  
定員  
40名  
参加費  
1回550円

担当:井川インストラクター

※土曜日9:00のレッスンも担当しています。

## 【お申込み受付方法】

お申込受付:

当日11:30から直接フロントにて受付開始

(先着順で承ります。)

お問い合わせ・受付

横浜市南スポーツセンター 045-743-6341