

# 脂肪燃焼！ストレス解消！

# パンチキック

## 格闘系の動きで脂肪を燃焼

- 開催日／ 毎週水曜日
- 時間 ／ 午後1時 ～ 午後2時（60分）  
※ご希望の日に 1回ずつ受講できます。
- 料金 ／ 1回 500円 ※別途入館料
- 持ち物／ 動きやすい服装 タオル 飲み物

定員  
**25名**

### 講師※大角地 友美

東松山市市民健康増進センター

