

# キックボクシング エクササイズ教室

エアロビクスの動きにパンチとキックを取り入れた  
有酸素運動！

エアロビクスの動きはちょっと苦手、振り付けが  
覚えられないという方にもおススメ！

単純動作の繰り返しなので、初めての方でも安心！



**4月9日（金）体験会**  
**4月23日～ 講座開始**

体験会詳細

4月9日（金）19:00～20:00  
1回500円（要予約）

**KUMI先生**  
AFAA認定フィットネスインストラクター

**開催日** 4/23・5/14・5/28・6/11・6/25  
(第2・4金曜日)

**時間** 19:00～20:00

**参加費** 6,250円(全5回)

**場所** 3階 ハーモニーホール

**対象** 中学生以上(中学生は保護者同伴)

**定員** 15名(最小催行人数5名)

**持ち物** 運動用シューズ・動きやすい服装・着替え・汗拭きタオル・飲み物

**参加方法** 受付窓口またはお電話にてご予約ください

主催  
お問い合わせ  
お申し込み

**蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館**

住所：千葉市中央区千葉寺町1208-2 ハーモニープラザ内

TEL：043-420-8001

※駐車場は駐車台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。