

# 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！  
単純動作の繰り返しなので、初めての方でも安心！

運動不足  
解消！

10月8日(金)体験会  
10月15日～ 講座開始

ストレス  
発散！



\*写真はイメージです

## 体験会詳細

10月8日(金) 19:00～20:00  
1回500円(要予約)

10月15・29日

日程：11月5・19日

12月17日

時間：19:00～20:00

受講料：6,250円(全5回)

定員：15名(最小催行人数5名)

対象：中学生以上(中学生は保護者同伴)

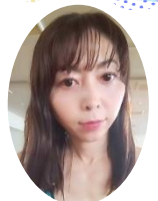
場所：ハーモニーホール(3階)

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

講師

Becky先生

趣味：筋トレ・テニス



JWI認定フィットネスインストラクター

## 新型コロナウイルス感染拡大防止対策のご案内

- ・手指の消毒、検温を実施いたします。
- ・体調のすぐれない方、体温が37.5℃以上の方は参加をお控えください。
- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・窓、ドアを開け換気を行いながら実施します。
- ・万が一、感染者が発生した場合は、必要に応じて、申込時にいただいたお名前と電話番号を公的機関へ提供する場合がございます。
- ・国や自治体より制限指示などの要請があったときは、講座が中止になる場合がございます。

ご理解、ご協力のほど、  
よろしくお願い申し上げます。

お電話、受付窓口または右記のQRからお申込みください！

☎ 043-420-8001 【受付時間】9:00～21:00



講座申込用QR

主催

蘇我コミュニティセンター【住所】千葉市中央区千葉寺町1208-2

ハーモニープラザ分館【休館日】国民の祝日・年末年始

※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。

