

# キックボクシング エクササイズ教室

## 体験会開催

10月14日(金)  
19:00~20:00  
1回500円(要予約)

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！



日程：10月28日 11月11・25日 12月9・16日

(指定金曜日)

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)・事前予約先着順

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

ストレス  
発散！



## 新型コロナウイルス感染拡大防止対策のお願い

- ・手指の消毒、検温を実施いたします。
- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・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。



## 講師

Becky(ベッキー)先生

JWI認定フィットネスインストラクター

趣味:筋トレ・テニス

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

ハーモニープラザ内

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。

