

キックボクシング エクササイズ教室

体験会開催

1月13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：1月27日 2月10・24日 3月10・24日

時間：19:00~20:00 受講料：6,250円(指定金曜日) (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

- ・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。
- ・体調のすぐれない方、平熱1度以上の発熱がある方は参加をお控えください。



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。

