



# 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！



体験会開催 7月14日(金) 19:00~20:00  
1回500円(要予約)

日程：7月21日 8月4・25日 9月8・22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)

会場：ハーモニーホール(ハーモニープラザ内A棟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



Becky(ベッキー)先生



講師 JWJ認定フィットネスインストラクター  
趣味：筋トレ・テニス



蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館



お電話、受付窓口または右記のQRからお申込みください！

講座申込用QR

043-420-8001 【受付時間】9:00~21:00

【休館日】国民の祝日・年末年始

最寄り駅よりのアクセス ※駐車場は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。

京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車、徒歩6分 【住所】千葉市中央区千葉寺町1208-2ハーモニープラザ内

