

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！

キックボクシング エクササイズ教室



運動不足
解消！

ワンコイン
体験会

4月12日(金) 19:00~20:00
参加費1回 500円(要予約)

日程 2024年 4月26日、5月10・24日
6月14・28日(金) 19:00~20:00

受講料 6,250円(全5回) 定員 15名(最少催行5名)

会場 ハーモニーホール ハーモニープラザ内A棟3階

対象 中学生以上(中学生は保護者同伴)



ストレス
発散！

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(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

お申し込み・お問い合わせ

