

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

7月12日（金）19：00～20：00
参加費 1回 500円（要予約）

日程 2024年 7月19日、8月9・23日
9月13・20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

