



運動不足
解消！

ストレス
発散！

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
有酸素運動です！
単純動作の繰り返しなので、
初めての方でも安心してご参
加ください
ご自身のペースで大丈夫！

ワンコイン体験会

参加費：500円/回（要予約）



10月4日（金）13：30～14：30



10月11日（金）19：00～20：00

今回初めて昼にも
体験会を開催致します！
夜が難しい方もこの機会
に是非ご参加ください。

10～12月講座情報

日程 2024年 10月25日、11月8・22日
12月13・27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）

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



千葉市中央区 蘇我コミュニティセンター
ハーモニープラザ分館

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



043-420-8001

駐車場は数に限りがございますので、
公共交通機関も合わせてご利用ください。

ホームページからも
お申し込みできます！ 講座申込QR

