



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

体験会だけの参加でもOK！
興味のある方ぜひお気軽に
ご参加ください！

参加費：500円/回（要予約）



1月10日（金）

19：00～20：00

1～3月講座情報

日程

2025年 1月24日、2月14・28日

3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）

持ち物

運動用シューズ(下履き)・飲み物
動きやすい服装・着替え・汗拭きタオル
※更衣室もご利用可能です

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

