



お仕事帰りに参加できる金曜夜クラス



# キックボクシング エクササイズ教室

打って

蹴って

引き締め  
代謝UP  
ストレス発散

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！

## 4～6月講座情報

日程 2026年 4月10・24日、5月8・22日  
6月12・26日（金） 19：00～20：00

受講料 7,800円（全6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

