



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！

10～12月講座情報

日 程 2026年 10月9・23日、11月13・20日
12月11・25日（金） 19：00～20：00

受講料 7,800円（全6回） 定員 20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)・ヨガマット・
飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
※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

