

キックボクシングエクササイズ体験レッスン

音楽に合わせて格闘技動作を行い楽しくシェイプアップしていきます♪

♪ 日頃のストレスを **パンチ** と **キック** で解消していきましょう！

老若男女問わず誰でも大歓迎！ぜひご参加ください。

日 時： 令和 6 年 5 月 14 日(火) 午前 10 時から 11 時 30 分

場 所： 川戸公民館 2 階大ホール

対 象： 成人 20 名(多数の場合抽選)

講 師： KUMI (福島 久美) 先生

持 ち 物： 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオルでも可)

※当日は動きやすい服装、くつ(運動靴)でお越しください

(スリッポン等の脱げやすいものはNG)

申込方法： 5 月 3 日(金)から 5 月 8 日(水)までに

- ① 直接【川戸公民館事務室へ】
- ② 電話【電話番号:043-265-9256】
- ③ HP の申込フォームから



川戸公民館 HP ↑

【URL: <https://chiba-kominkan.jp/chuo/kawado>】

上記①～③のいずれかの方法でお申込みください

(※①②は午前 9 時から午後 5 時まで)