

おとな趣味時間<5月>

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の動作を行い

楽しくシェイプアップしましょう♪

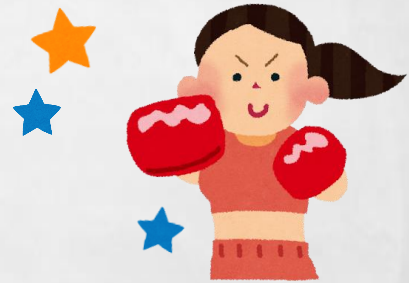
日頃のストレスもパンチとキックで吹き飛ばそう！

日時:令和7年5月21日(水) 午後3時~4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)でご参加ください。

スリッポンなどの脱げやすいものはNG!



～申込方法～

申込期間：令和7年4月22日（火）までに

下記のいずれかの方法でお申込みください

①直接

川戸公民館事務室へお声がけください

②電話【☎：043-265-9256】

(※①②の受付時間は午前9時～午後5時まで)

③HPの申込フォームから

[URL : <https://chiba-kominkan.jp/chuo/kawado>]

川戸公民館HP↓



応募者多数の場合は抽選となります。

※抽選となった場合は当選者にものみご連絡いたします