

おとな趣味時間<4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！

★ 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8年4月8日(水)

14:30~16:00

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)

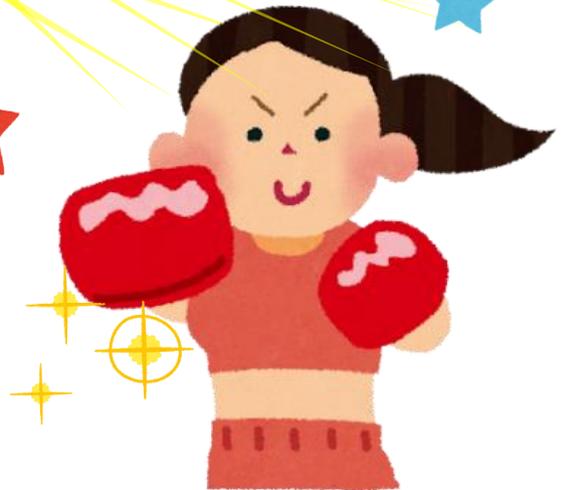
講師：KUMI(福島 久美)先生

費用：無料

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、靴(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)



申込期間：令和8年3月28日(土)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

③ HPの申込フォームから(3月中旬掲載予定)

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



↑川戸公民館HP