

# 千代田キックエクササイズ部

## 講師紹介 (代表) まゆ

格闘技エクササイズインストラクター。2020年3月より都内某ジムにて有酸素キックボクシングクラスを担当。  
集客率ナンバーワンMVP取得。

ここは、完璧を目指す場所ではなく  
“元気になる習慣”を作る場所！  
初めてでも大丈夫。  
楽しく動いて、気分スッキリ！

新入部員 募集中！

有酸素キックボクシング+ミット打ち(土曜のみ)+ストレッチ

# はじめてよう 新しい自分

有酸素キックボクシングとはアップテンポな音楽に合わせてキックボクシングのパンチやキックを行う、楽しく爽やかなフィットネスです。  
本格的なキックボクシングに加え武道・格闘技の動きも応用しています。

会場  
九段生涯学習館または  
千代田区立スポーツセンター

日時  
会費

- 会費 1,000円/回
- 土曜 13:00~15:30
- 平日※ (主に水曜) 19:00~21:00

(※平日は週1回程度。施設の予約状況により週ごとに曜日が異なる場合があります。)

格闘技エクササイズに興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。初心者・シニア大歓迎！

見学・入会を希望の方は以下のEメールアドレス又はホームページ内の問い合わせフォームよりご連絡ください。ホームページは右側のURL、QRコード、もしくは検索サイトよりアクセスできます。

[E-mail]  
mayu.wellnessinfo@gmail.com

千代田キックエクササイズ部

検索

<https://sites.google.com/view/chiyoda-kick>

