

ストレス発散!

体力向上!

健康維持!

新しい自分に出会える

# はじめての キックエクササイズ

7月22日 パンチ・キック入門①

7月29日 パンチ・キック入門②

8月5日 膝蹴り・肘打ち入門①

8月19日 膝蹴り・肘打ち入門②

8月26日 キックエクササイズ完結編

いずれも水曜日 19:00~20:45

アップテンポな音楽に合わせた本格的なキックボクシングのパンチやキックの打ち方と、じっくり行うストレッチを組み合わせたプログラムで、一緒に気持ちよく汗を流し、運動習慣を身につけましょう!



膝・腰・肩が不安な方も



ご自身のペースで!

[講師] まゆ先生

格闘技エクササイズインストラクター  
都内某ジムにて有酸素キックボクシング  
クラス担当

[申込み]

7月5日(日)21:00までに電話  
FAX・HPより九段生涯学習館  
へお申込みください

[FAX]  
講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電  
話番号/年齢/在勤・在学の方は在勤先・学  
校名を記載



お申込みは  
コチラ

[会場] 九段生涯学習館 [定員] 20名

[参加費] 2,500円 (全5回分)

[対象] 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者

◆妊娠中の方は医師にご相談のうえでご参加ください ◆ストレッチマットは館内のものをご利用いただけます。使用に抵抗がある方はご自身のヨガマット・バスタオル等をご持参ください ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください ◆子どもの同伴はご遠慮いただいております ◆ご本人以外の参加はお断りいたします ◆お伺いした個人情報、当講座運営の目的以外には使用いたしません

[企画・運営] 千代田キックエクササイズ部

[区民自主企画運営講座]  
千代田区に在住・在勤・在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともにサークル活動を推進することを目的として展開する講座

主催  
問合せ

千代田区立  
九段生涯学習館  
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10  
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460  
www.kudan-ll.info