

キックボクササイズ講座

心も身体もスッキリ

講師：東 竜太郎

音楽が流れる中、有酸素運動と無酸素運動を取り入れたキックボクササイズを行います。

日時：令和6年 5月12日・26日
6月 9日・23日
7月14日
8月25日
9月15日・29日
10月13日・27日

いずれも日曜日 9:30～11:00(全10回)



場 所：阿賀まちづくりセンター 3階 ホール
対 象：中学生以上
定 員：先着20人
料 金：4,000円(受講料400円×10回)
申 込：令和6年4月20日(土)～5月2日(木)

水などの飲み物・体育館シューズ・運動しやすい服装
汗ふきタオルをお持ちください。

お問合せ：阿賀まちづくりセンターTEL：71-9077