

# はじめてみませんか？

# キック ボクササイズ



## キックボクササイズって？

ボクシングや、格闘技をベースにしていますが、格闘技ではなく、音楽のリズムやテンポに合わせて動く「エクササイズ」です(^\_^)♪  
性別に関係なく誰でも楽しく汗をかけます！

まずはお試しで、汗をかいてみませんか？

- 🌸 日時 5月14日(日)・28日(日)  
(6月からは、第2・第4日曜日の予定)  
午後8時00分～9時00分まで
- 🌸 場所 中筋地区コミュニティセンター 集会室
- 🌸 費用 1回 800円(当日集金)
- 🌸 保険 中筋地区の方は区での活動保険がありますが、地区外の方の参加は可能ですが、自己責任。
- 🌸 その他 運動のできる服装で、タオル・お茶を持参

参加希望者は・・・5月11日までに

コミュニティなかすじ 23-3746へご連絡下さい。