



# リズムミカルキック

キックボクシングの動きに有酸素運動を取り入れたエクササイズ



リズムに合わせて  
カラダを動かそう!

格闘技の経験は必要なし!  
リズムに合わせてしっかり身体を動かし、  
体力UP! ストレス解消!

## リズムミカルキック

場 所 カナマチぷらっと 視聴覚室

日 程 4/16・30 5/14・28 6/11・25  
(全6回・いずれも木曜日)

時 間 15:45～17:00 (75分間)

定 員 20名 (対象：高校生以上の一般男女)

参加費 7,200円(全6回)



▲お申込はこちら

＜お申込方法＞ 申込締切：3月27日（金）ハガキは必着

- ①上のQRコードをスキャンしてお申込ください。
- ②往復ハガキに教室名・参加者氏名・フリガナ・年齢・性別・住所・電話番号を記載の上、オール水元スポーツクラブまでお送りください。

(一社) オール水元スポーツクラブ 月～土 10:00～17:00

〒125-0032 葛飾区水元1-23-1 水元総合スポーツセンター体育館1階

☎ 03-5876-9188

☎ 03-5876-9189