



# リズムカルキック

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。