

はじめての

**緊急告知!!!**

# キックボクシング

## エクササイズ



担当

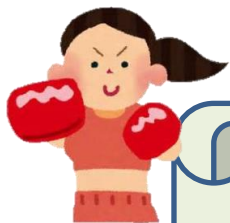
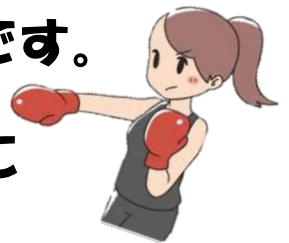
**松田 美佐子**

**JWI キックボクシングインストラクター**

★ キックボクシングの要素、  
キックやパンチをとり入れたエクササイズです。

★ やったことのない人でも分かりやすいように  
基本の動作からスタートします。

★ 一緒にたくさん汗をかいてストレス発散しましょう。



**シェイプアップにも♡**

- ☆日時☆ 4月14日(金) 11:00~11:45
- ☆定員☆ 20名
- ☆料金☆ 660円
- ☆場所☆ 研修室A

※4月9日(日)より参加料持参の上直接受付にて、  
お申し込み下さい。

取手グリーンスポーツセンター  
TEL 0297-78-9090

HP <http://www.toride-green-spocen.com>

