

全身を使って、思いっきり汗をかきませんか？

カーディオ キックボクシング 講座

キックボクシングの動きを取り入れた運動強度の高い
カーディオトレニングです。音楽に合わせてパンチや
キックを繰り返しながら、全身をしっかり動かします！

日 時：11月8日（日）10：00～11：30

場 所：川俣町中央公民館 3階第4研修室

定 員：15名（先着順）

受講料：無料

講 師：ルネサンス福島

申込み：11月4日（水）締切

WEBフォームまたは電話にてお申込みください

問合せ：川俣町中央公民館

TEL：024-565-2434

受付時間：平日8：30～17：00

WEBフォーム→
（24時間受付）

