

リズムフィット☆ボクシング

土曜日



リズムにのりながらキックボクシングの動きをつかい、楽しく運動することで、日頃のストレスを吹き飛ばしましょう！二の腕の引き締めやわき腹のシェイプアップに効果的です。

期 間 令和元年10月5日～
令和2年3月7日(全14回)

※第3土曜日と10/26、11/23、12/28、
1/4を除く毎週土曜日

時 間 19:00～20:15

受講料 8,820円 (全14回分)

講 師 リンダ 先生(ノリレング)

場 所 岡山ふれあいセンター
2階 プレイルーム

定 員 30名

【お申込み方法&お問い合わせ先】

来館、又はFAX、Eメール、はがきで講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号をご記入の上

9月25日(水) 必着で下記までお申込み下さい。

岡山ふれあいセンター管理事業係
〒702-8002

岡山市中区桑野715-2

TEL (086) 274-5151

FAX (086) 274-5100

Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

HP <http://www.okayama-fureai.or.jp/>

- ◇ 受講の対象は、高校生以上です。
- ◇ 応募者多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。
- ◇ 締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ◇ Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ◇ 受講の可否については、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。9月28日を過ぎてはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡下さい。
- ◇ 講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ◇ お申込みの際の個人情報、講座運営上必要な資料作成(名簿等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ◇ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

