

# 初心者向け かんたん！キックボククス

キックボクシングの動きを使って、リズムに乗って楽しく動くことで、ダイエット、肩こり解消、二の腕やお腹の引き締めにも期待ができます！  
日頃運動されていない方、運動に自信がない方など、どなたでも安心して参加することができます！  
この機会にチャレンジしてみませんか？



講師 藤澤ノリ 先生  
(ノリトレング インストラクター)

日 程 令和7年10月1日(水)～令和8年3月11日(水) 〈全22回〉  
10/1・8・15・22・29・11/5・12・19・26・12/3・10・17・24・  
1/7・14・21・28・2/4・18・25・3/4・11

時 間 19:00～20:15

場 所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 18,040円 ※初回全納

定 員 40名

対 象 高校生以上

締 切 令和7年9月21日(日)必着



お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

申込日	令和 年 月 日	
講座名	初心者向けかんたん！キックボックス	新規 ・ 継続
ふりがな		年齢
氏名		
電話番号		
住所	〒	
<p>ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 該当する方に○印をしてください。</p> <p>使用する                      ・                      使用しない</p>		

(控)

申込日  
令和 年 月 日

講座名  
初心者向け  
かんたん！キックボックス

氏名

来館・ハガキ・FAX・Eメール・申込フォームのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。(宛先はチラシの下部をご覧ください)

専用フォームからもお申込みいただけるようになりました！  
二次元コードを読み取ってお申し込みください。▶▶▶



初心者向け  
かんたん！キックボックス



南ふれあいセンター  
ホームページはこちら!

## ≪講座の申し込み方法について≫

- ※ 受講の可否については、締め切り後に順次お知らせいたします。
- 9月 28日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。
- ※ 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。
- ※ 締め切り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。
- ※ 申込フォーム及びEメール・FAXでお申し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。
- ※ お申し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。
- ※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

**[お問い合わせ先]** 南ふれあいセンター管理事業係  
〒702-8021 岡山市南区福田690-1

**[TEL]** 086-261-7001 **[FAX]** 086-261-7025

**[Eメール]** m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

