

受講生募集中

## かんたん！キックボックス

金曜日

初心者向け！

汗を流したい！

ストレス解消！

ゆっくりとしたリズムにのりながら、キックボクシングの動きを取り入れて楽しく運動します。ほかの講座にはないキックやパンチで全身を動かせば、日頃のストレスも吹っ飛びます。

爽快に汗を流して心も体もリフレッシュ！**レッツかんたんキックボックス！**

**期 間** 令和5年10月6日～令和6年3月8日(全17回)

※10/13・27、11/3、12/1・29、2/23を除く毎週金曜日

**時 間** 19:00～20:15

**受講料** 10,710円(全17回分)

**講 師** もも先生(ノリトレング)

**場 所** 岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム

**定 員** 30名

**申 込** 来館、FAX、Eメール、ハガキにてお申込みください

※裏面に申込先等の詳細を記載していますので  
ご覧ください

**締 切** 令和5年9月22日(金)必着



もも先生

・競技エアロビクス選手  
・リズムフィットボクシング  
インストラクター

# 【お申込み方法・お問合せ先】

来館または FAX、Eメール、ハガキで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**9月22日(金)必着**で、下記までお申込みください。

## 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

講座情報  
HPはコチラ！



※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に使用させていただきます。

※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合せください。

※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、お電話にてお問合せください。

※受講の可否については、締切後、郵送にてご連絡いたします。

締切後 4～5 日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず管理事業係までご連絡ください。

※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。

※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。

..... 申込書（FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。） .....

講座名	かんたん！キックボックス金曜日		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒	-		
氏名		歳					
TEL	( )	-	FAX	( )	-		