

受講生募集中

かんたん！キックボクス
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！キックボクス！！

期 間 令和7年4月11日～令和7年9月12日(全19回)

※5/2、8/1・15、9/5を除く毎週金曜日

時 間 19:00～20:15

受講料 15,580円(全19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、ハガキ、Eメール、
WEB申込フォーム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7年3月28日(金)必着

・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



もも 先生

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込フォームのいずれかの方法で、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入または入力し、**3月28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
ホームページ



WEB
申込フォーム

※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、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後5日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター管理事業係まで連絡ください。

※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	() -