受講生募集中

かんたん！キックボクス 土曜日

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５日～令和７年９月６日(全 17 回) ※第3土曜日と 5/3 を除く毎週土曜日
時　間	19:00～20:15
受講料	13,940 円（全 17 回分）
講　師	リンダ　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 21 日(金)必着

「来てよかった!!」
と思っていただけるよう
心がけてレッスンをしています！

リンダ　先生

本講座は 2025 年２月５日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

【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２１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は、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！キックボクス土曜日		申込日	令和　　年　　月　　日
ふりがな		年齢	住所	〒　　−
氏名		歳		
TEL	（　　）　　−		FAX	（　　）　　−