

**受講生募集中****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8年4月11日～令和8年9月5日(全17回)

※第3土曜日を除く毎週土曜日

**時 間** 19:00～20:15**受講料** 13,940円(全17回分)**講 師** リンダ 先生 (ノリトレーニング)**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

※申込先等の詳細は裏面をご覧ください

**締 切** 令和8年3月28日(土)必着**リンダ先生**

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

# 【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・年齢を記入し、**3月28日（土）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7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！キックボックス土曜日		申込日	令和      年      月      日
ふりがな		年齢	住所	〒      -
氏名		歳		
TEL	(      )      -		FAX	(      )      -