

痛くない・怖くない

第2弾

ミットに
パンチ&キック

申込好評につき11月も
実施します！

キックボクシング

美・健康
ストレス発散

講師りか

講師しん

体験日

11/11(火) 16:00~17:00

11/18(火) 16:00~17:00

女性限定

定員 14名



ボクシングジムはちょっと…
そんな方に最適な教室

♪ 現在 70 代の方も活躍中！

30 歳以上、年齢の上限はありません。

場 所 体育館 (半面)

受講料 1,000円 (おひとり)

持ち物

- 運動ができる服装
- 軍手
- タオル
- 補給用水分

<申込方法>

窓口または、お電話にて 先着順で
受け付け致します。

(公財)神戸市民文化振興財団

北須磨文化センター 第1・3・5月曜日休館

〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2

TEL : 078-791-0840

グローブ等はお貸出しします♪