

西区文化センター特別講座 受講生募集

痛くない・怖くない

レディース

ミットに
パンチ&キック

体験講座

キックボクシング



40代



70代



美・健康
ストレス発散

講師りか

講師しん

キックボクシングでたまったストレスを解消！パンチやキックを繰り出して心も体もリフレッシュ！『ボクシングジムはハードルが高い』そんな方が気軽に通える講座です。初心者、運動未経験者も安心の内容。(30才～年齢の上限はありません。)令和8年4月より定例講座で開催の予定です。

■日 時:2月14日、28日、3月14日 ※お好きな日をお選びください
全て土曜日、18時00分～19時10分

■場 所:西区文化センター1階 多目的ホール

■受講料:1,000円(1回につき)受講料は各講座日にお支払いください。

■定 員:各回先着14名 ※女性限定

■講 師:りか(キックボクシングトレーナー)

■持ち物:運動ができる服装、軍手、タオル、飲み物 ※グローブ等のレンタル有ります。

12月18日(木)より窓口又はお電話にて先着順で受付け開始!

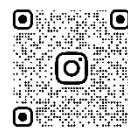
窓口 8:30～
電話 9:00～

・・・お問い合わせ先・・・

(公財)神戸市民文化振興財団 西区文化センター
〒651-2273 神戸市西区糺台5-6-1 ☎078(991)8321
第3月曜日休館(祝日の場合は開館)



Instagram



NISHIKU_BUNKA_CENTER