

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



キックボクシングでたまつたストレスを解消！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 神戸市西区糀谷5-6-1 ☎ 078(991)8321
 第3月曜日休館(祝日の場合は開館)

