

いくつになっても チャレンジ!



講演会

やさしいキックボクシング
エクササイズと体のメンテナンス
～キックで爽快! パンチで軽快!～



日程：10月13日(火) 14：30～16：30

場所：花見川いきいきプラザ 1階創作室

対象：千葉市内在住60歳以上の方

定員：20人(先着順)

申込：1階事務受付または電話・FAX

持物：身分証・汗拭きタオル・飲み物・
バスタオルかヨガマット

受付：9/1(火)9:30～先着順

千葉市花見川いきいきプラザ

電話 043-216-0080 FAX 043-216-0083