

# 女性向け キックボクシングエクササイズ教室 受講者募集

ちょっと、体を動かしたいなあ・・・ 運動したほうがいいかなあ・・・  
この教室をきっかけにしませんか？ キックボクシングを取り入れた  
有酸素運動で、キックあり、パンチありストレス解消にもお勧めです！！

- ★ 対象 市内に在住、在勤、在学の高校生以上の女性
- ★ 日時 10月 2日(水) 午後7時30分開講

10月 2日(水)	10月 9日(水)	10月23日(水)	10月30日(水)
11月 6日(水)	11月13日(水)	11月20日(水)	11月27日(水)

※ 毎回水曜日 計8回、時間は午後7時30分から9時までとなります。

- ★ 会場 岡谷市民総合体育館第2B会議室
- ★ 定員 20名
- ★ 費用 受講料 2,000円  
スポーツ保険料1,870円 65歳以上1,220円(任意です)
- ★ 申込先 9月3日(火)～24日(火) 岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。
- ★ 受付時間 9時～21時30分 (第2,4木曜日は休館)
- ★ 指導員 **インストラクター 藤森 望 さん**
- ★ 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、補給水、ヨガマット(バスタオル)

日頃の運動不足  
解消にいかが  
ですか!?

お問合せ先 (公財)岡谷市スポーツ協会  
TEL 22-8850  
FAX 22-8860  
(平日9時～17時  
第2、第4木曜日は休館)