

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 1日（水）午後7時30分開講

10月 1日（水）	10月 8日（水）	10月15日（水）	10月22日（水）
10月29日（水）	11月 5日（水）	11月12日（水）	11月19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 3,000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2日（火）～22日（月）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）