

「大人の3ヶ月教室」冬の特別レッスン！！

痩せたい方必見！！

音楽に乗せて楽しみながらシェイプアップ **キックシェイプ**

キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。パンチだけでなくキックの動作も行うことで、全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的。短時間で効果的にシェイプアップしたい方におすすめです。



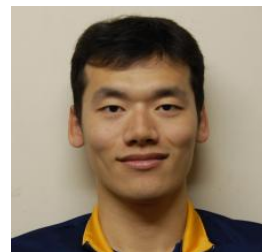
■日程 12月2日・9日・16日  
土曜日 13:00～13:30  
※スケジュールは、一部変更になる場合がございます

■料金 1,230円（税込） 全3回  
※レッスン当日の申し込み（1回500円）でご参加いただくこともできます

■定員 30名

■担当インストラクター

林 広太郎（はやし こうたろう）



申込  
方法

川崎市民プラザ体育施設フロントにて直接お申込ください  
11月15日（水）受付開始 【先着順】

※定員になり次第締め切りとなります ※お電話での受付は致しません  
※レッスンのご参加は高校生以上の方のみとさせていただきます

お問合せ先 TEL044-857-8818 川崎市民プラザ