

# スポーツイベント

## キックボクササイズ

2020年12月3・10・17日(木) 19:00~20:00



担当

今古賀 雅夫

ストレス発散したい！ 運動したい！  
新しいことにチャレンジしたい！  
汗をかきたい！

**初心者～慣れている人まで大歓迎！！**

### 【実施内容】

音楽に合わせて、キックやパンチの動きを取り入れていきます。全身のバランスを鍛え、脂肪燃焼効果を高めていく教室です。

また、体を引き締めたい、ストレス発散したい方にもおすすめです。



### ●受付期間：

①12月3日(木) 【11月4日(水)～12月2日(水)】

②12月10日(木) 【11月4日(水)～12月9日(水)】

③12月17日(木) 【11月4日(水)～12月16日(水)】

●実施場所：宗像市体育館内 多目的室A B

●定員：15人※宗像市民優先となります。

●参加費：500円/回 ※当日入金となります。

(国保運動施設利用助成券 使用可)

### 【申し込みについて】

※受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。(電話受付可)

※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

※お休みされた日の補講日はありませんのでご了承ください。

**教室当日は、動きやすい服装、タオル、室内シューズ、飲み物をご持参ください。**

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター(宗像市民体育館内)

TEL：0940-72-1112【営業時間9:00～17:00】

※日曜日・月曜日・祝日は休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)