

ストレス発散！

# キックボクシング・ エクササイズ

有酸素運動と無酸素運動の両方を行うことで筋肉をつけながら脂肪を落とし、  
全身をバランスよく鍛えることができるキックボクシング。  
運動不足解消。ストレス発散に最適！親子で参加や、初めての方も大歓迎です



**10**月**9**日～令和4年**3**月**26**日（第2・4土曜日）

18:30～19:30 全10回（休講日:11/27・2/12）

**実施日** ①10/9 ②10/23 ③11/13 ④12/11⑤12/25  
⑥1/8 ⑦1/22 ⑧2/26 ⑨3/12 ⑩3/26

対 象：どなたでも(中学生は親子同伴・小学生不可)

定 員：15名(申込先着順)

受講料：おひとり8,000円(税込)

講 師：玉城 厚志さん(心輝会 空手道場総本部)

持ち物：動きやすい服装・タオル・水分・マスク(グローブは不要)

会 場：**クレオ大阪南** 大阪市平野区喜連西 6-2-33


TEL:06-6705-1100 FAX:06-6705-1140

※ お申込みは、当館ホームページ・電話・FAX・または窓口へ



QRコードからも  
お申込みできます

主催：大阪市立男女共同参画センター南部館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（南）（代表者  **大阪市男女いきいき財団** )

正式名称 (一財)大阪市男女共同参画のまち創生協会