

女性のためのキックボクシング体験

■未経験者の方のためのキックボクシング講座です。■
キックボクシングと聞くと、リングでの試合を思い浮かべる方がほとんどだと思いますが、今回の講座はそういった内容ではありません！
むしろ「エクササイズ」や「ストレス発散」としてのキックボクシングです。未経験者の方でも安心してご参加いただけます。

【講師】

笠井 麻菜美 さん

岩見沢市出身

元：女子キックボクシング選手
(クロスポイント吉祥寺所属
2008年～2015年)

現在：沼田町地域おこし協力隊員

【実施要項】

日 時：3月9日（日）
13時30分～15時00分
※途中休憩あり

場 所：生涯学習総合センター
「ゆめっくる」
2階 ゆめっくるホール

参加料：無料

対 象：高校生以上の女性限定（定員約10名）

内 容：準備運動（ワンツーパーンチキックの基礎動作）
ミット打ち体験

持ち物：軍手、タオル、動きやすい服装

保 険：必要な場合は各自で加入してください。
(教育委員会として傷害保険等に参加することはありません。)

申 込：①申込書を教育委員会窓口へ提出する。
②教育委員会へ電話する。(35-2132)
③QRコードから申し込む。 →
※申込期限3月5日（水）



<キックボクシング体験 参加申込書> 申込期限：3月5日（水）までに教育委員会窓口へ提出

氏 名	電 話	備 考