

令和8年度市民教室

# キックとパンチ！

## 格闘技の動きでエクササイズ

格闘技の動き（キックやパンチ）を  
取り入れたエクササイズで音楽に  
合わせて楽しく体を動かします

講師

松島 美由紀先生



### 【開催事項】

日 程：10月5日、19日、26日、11月9日、16日（月曜/全5回）

時 間：午後7時00分 ～ 8時30分（1時間30分）

場 所：社会教育総合センター 4階 レクリエーション室

対 象：市内に在住または在勤の人

定 員：50名（超えた場合は抽選）

参加費：無料

持参品：室内シューズ、ヨガマット（バスタオル可）、汗拭きタオル、飲み物

### 【申し込み方法】

右の2次元コードからのネット申込、または  
生涯学習課へ電話で申し込みください。

募集期間：9/2（水）～9/7（月）

※電話は平日9時～17時のみの対応とさせていただきます。



連絡先

Tel：0276-22-3442

〒373-0025 太田市熊野町23-19

太田市社会教育総合センター 生涯学習課