

空手の経験がなくても大丈夫です。
楽しくわかりやすく
レッスンします♪

令和4年度 中央公民館主催講座

女性が教える

美・カラテフィットネス

東京オリンピックで話題になった空手。カラテフィットネスは、空手が持つ姿勢や体の使い方を実践しながら、健康の維持・増進を目指します。

さらに「筋トレ」「有酸素運動」のダブルの効果があるのでダイエットにおすすめ。女性の先生と一緒に汗を流しながら、しなやかに引き締まった体を手に入れましょう。

日 時：第2金曜日

10:00~11:30

※初回5月13日（金）全10回講座

場 所：加西市民会館 3F 遊戯室



受講料：前期／後期 各1,500円

持ち物：汗拭きタオル、飲み物（水分補給）

※この講座は託児付きの講座です。1歳から未就園児の託児が無料で利用可能です。
詳しくはお問い合わせください。



—お問い合わせ・お申し込み—

加西市中央公民館

〒675-2303 加西市北条町古坂 1-1

TEL: (0790) 42-2151 (日・祝を除く 9:00~17:00)

FAX: (0790) 42-1453

mail: chuo@city.kasai.lg.jp

受講生募集

※申込みは、4月11日（月）
9:00より受付開始