



ミ
ツ
ト

キックボクササイズ



**ダイエット、ストレス発散、
運動不足解消**

- ・ほとんどが未経験の方ばかり
- ・おとな達が気軽に笑って楽しめる講座

開催日時 2026. **10. 3 SAT** 15:00 ~ 16:00

10.17 SAT 19:00 ~ 20:00

場 所 三木山総合体育館 体育室

持ち物 飲み物・汗拭きタオル・軍手

参加費 1,000円/1回

グローブ・レガース 貸出し

対 象 30歳 以上

定 員 各回 12名

参加申込・お問合せ

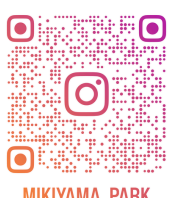
三木山総合体育館
Tel.0794-83-4445

受付時間
8:30~20:30 (木曜休館)

三木山総合公園
ホームページ



三木山総合公園
Instagram



MIKIYAMA_PARK

