

講座番号

124

講座名

かんたんキックボクシング & ストレッチ

日時

10/10 10/24 11/7 11/21 12/12 1/9 1/23
2/13 2/27 3/13(水) 10:45~11:45

場所

JA ホール

回数

10 回

定員

20名

講師名

kyon

キックやパンチで身体を動かし、
代謝を上げてシェイプアップ。
ストレスを発散していきましょう

講座内容

キックやパンチの組み合わせで音楽に合わせて
自身のペースで楽しく動き、ストレス発散、代謝も上げて
シェイプアップしていきましょう。
その後は疲れを残さないようにストレッチをします。

運動が苦手のかたにも
初心者の方にも
参加していただける内容に
なっています。



プロフィール

AFAA(JWI)検定スペシャリスト

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

タオル、シューズ、水分
ストレッチ用バスタオルまたはマット