

講座番号
126

講座名

かんたんキックボクシング & ストレッチ

日時

4/10 4/24 5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 9/11 9/25
10:45~11:45

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

9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
T&S フィットネスアカデミー教室

受講料

6,300 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
汗拭きタオル