

講座番号

130

講座名

かんたんキックボクシング & ストレッチ

日時

10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 1/8 1/22 2/12 2/26(水)
10:45~11:45

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

9回

定員

15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
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

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