

講座番号
128

講座名

かんたんキックボクシング & ヨガ

日時

4/8 4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8
8/26 9/9(水) 10:45~11:45

定員

20名

講師名

KYON

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

9回

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。
その後はヨガで心身ともにスッキリしましょう。

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