

講座番号

132

講座名

簡単！シェイプキックボクシング&ストレッチ

日時

4/14 4/28 5/12 5/26 6/9 6/23 7/14
7/28 8/25 9/8 (水) 10:45~11:45

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

14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。

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 7,000円

教材費 0円

持ち物 ・室内シューズ ・水分
・タオル ・汗拭きタオル
・ヨガマット又はバスタオル