

講座番号

151

講座名

かんたん！キックボクシング&ストレッチ

日時

4/12 4/26 5/10 5/24 6/14 6/28 7/12
7/26 9/13 9/27 (水) 10:30~11:30

場所

豊明市福祉体育館 剣道場

回数

10回

定員

25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。
その後ストレッチで身体を伸ばします

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 7,000円

教材費 0円

持ち物 ・室内シューズ ・水分
・汗拭きタオル
・ヨガマット又はバスタオル