

講座番号

155

講座名

かんたん!キックボクシング&ストレッチ

日時

10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10 1/24
2/14 2/28 3/13(水) 10:30~11:30

定員

25 名

講師名

KYON

場所

豊明市福祉体育館 剣道場

回数

10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