講座番号
153

講座名
かんたん！キックボクシング＆ストレッチ

日時 4/10　4/24　5/8　5/22　6/12　6/26　7/10
7/24　8/28　9/11（水）　10:30～11:30

場所 豊明市福祉体育館　剣道場

回数 10回

定員 20　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