

講座番号

154

講座名

かんたん!キックボクシング&ストレッチ(水・体育館)

日時

10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 1/8 1/22
2/12 2/26 3/12(水) 10:30~11:30

定員

20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 8,000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