

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(月・カラット)

日時

10/7 10/21 11/18 12/2 12/16 1/6 1/20  
2/3 2/17 3/3(月) 10:00~11:00

定員

20名

講師名

KYON

場所

カラットパフォーマンススタジオ 北館4階

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