

講座番号

117

講座名

かんたん!キックボクシング&ストレッチ

日時

4/9 4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9
7/23 9/10 9/24 (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