

1回参加OK

ボディコンバット45

木曜日
クラス!

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。

・実施日：

1月			16日	23日	30日
2月	6日	13日	20日	27日	
3月	6日	13日		27日	

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

- ・時 間：11：15～12：00
- ・場 所：サンチェリー 大会議室
- ・対 象：一般（18歳～）
- ・定 員：20名程度
- ・参加費：1回 500円（税込）
- ・持ち物：室内シューズ・タオル・飲み物
- ・講 師：西山 奈穂先生
- ・受 付：教室開催日当日にサンチェリー総合受付にて参加料をお支払い下さい。
また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願い致します。
※教室参加カードは担当講師へお渡しください。

●お問い合わせ● グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー総合受付



0829-31-5980



<https://suncherry.hatsukaichi-sports.net/>