

1回参加OK

# ボディコンバット



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：

11月	7日	14日	21日	28日	
12月	5日	12日	19日	26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：12：15～12：45
- ・場 所：サンチェリー 武道場
- ・対 象：一般（18歳～）
- ・定 員：25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：丸山 智則先生
- ・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/>