

夏休み特別企画【第2弾】

かんたんキックボクササイズ！

担当講師：長谷山留美

NASM(米スポーツ医学協会)フィットネスエドューケーター／グループエクササイズインストラクター／パーソナルフィットネストレーナー／A-1アカデミー講師／MFA CPR ベーシクトレーナー／Technogymナショナルマスタートレーナー／AFAAキックボクシングマスタートレーナー

幼い頃、身体が弱く文学大好き時代を過ごす。学生時代に留学先のロサンゼルスでエアロビクスとの衝撃的出会いから人生が一転！！そこからフィットネス人生が始まり現在に至る。身体の健康は心の健康。人との関わりも健康の1つ。フィットネスは生ものなので、いつも新鮮であるために常に学びを忘れず、こんなにも自分を変えてくれたことに感謝して伝えたいと思っています。



内容：

キックボクササイズとは音楽に乗ってパンチやキックのコンビネーションを行うエクササイズです。短時間でボディメイクの有酸素運動ができるのも、キックボクササイズのメリット。このクラスではカッコいいパンチやキックの出し方もレクチャーしちゃいます！初心者、未経験者大歓迎！

日程：2025年8月23日(土)

時間：13:00～14:00

場所：極真会館坂本派東京本部方南道場

料金：500円

対象：中学生以上

定員：15名(最低施行人数 5名)

持ち物：ドリンク、タオル

申し込み方法：上記QRコードまたは道場LINEからお願いいたします。

