



# カーディオキック

▼どんな教室…?

音楽に合わせてリズムカルにからだを動かします。  
パンチやキックを組み合わせた脂肪燃焼率の高いエクササイズです。  
ストレス発散にどうぞ。



講師プロフィール

**木村 陽子** -Youko Kimura-

高校の部活でダンスに目覚め、  
ダンスの専門学校へ。  
卒業後「斉藤DANCE工房」でジャズダンス、  
コンテンポラリー、Hip-hopを習う  
現在、キッズダンス、身体目覚めるストレッチ、  
カーディオキック、POMBAなどの  
インストラクターを務めている

曜日	土曜日
時間	9:45 ~ 10:30
場所	多目的室 (大)
定員	25名
参加費	4,000円/10回

## 第4期 教室開催日

12 December							1 January							2 February							3 March						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	7			1	2	3	4							1	1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31									

## お申し込み方法

継続の方は…

現在受講中の方については第3期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。  
※参加料につきましては、第4期初回参加時までにお支払いください。

新規の方は…

お問い合わせください。※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合がございます。



大東市立市民体育館  
スポーツ教室

大東市立市民体育館

072-871-3201