



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2期 教室開催日

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

※8/11~8/17まではお盆期間のため全教室休講となります

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1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2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