



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。
 うまくできなくても大丈夫です。
 楽しくストレス発散しましょう。



日時

水曜日 14:00 ~ 14:45

場所・定員

多目的室(大) ・ 25名

参加費

4,000円/10回

持ち物

動きやすい服装 ・ タオル ・ 飲み物
体育館シューズ

担当講師

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

第1期 教室開催日

… 開催日

□ … 更新日

4	2021	5	2021	6	2021																
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3						1					1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				
							30	31													

お申し込み方法

継続の方は…

毎期9回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
 ※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。



新規の方は…

窓口・電話にて無料体験にお申込みください。(状況により新規申込を締め切っている場合があります)

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

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団