大東市立市民体育館　スポーツ教室

毎週 水 曜日

カーディオキック

▼どんな教室…？

音楽に合わせてリズミ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　　… 残り開催日　　… 更新日

6 2021

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

※4回目から再開

7 2021

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

8 2021

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

※8/3～8/18は体育館使用不可

9 2021

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

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

個人情報の利用目的について
入会時に氏名・住所等の個人情報を取得させていただきますが、これらの情報は厳重に管理し、当施設の運営または運営に付随する業務以外の目的には利用いたしません。