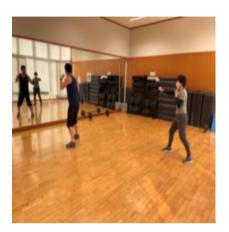
シェイプアップファイティング教室紹介







バーベルを使った筋力トレーニング、音楽に合わせてボクシングの動きを行う有酸素運動、ストレッチポールを使用して骨格の歪みを整えたり、60分の中で様々な運動を楽しく行います。バーベルの重さは自由に変えられますので初めての方から、スポーツ経験者まで幅広く行えます。

	講座名	定員	対象	曜日	時間	(第2期)	開催予定日(第3期)			講師
							10月	11月	12月	바마바
	シェイプアップ ファイティング	15名	一般男女	水	13:30~14:30	8/27 9/3 9/10	8 • 22 • 29	5 · 12 · 19	3 • 10	古野 佑弥

講師プロフィー

古野 佑弥

シンコースポーツ兵庫 株式会社