

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みます。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	
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

講師プロフィール

古野 佑弥

シンコースポーツ兵庫 株式会社