

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	開催予定日(第IV期)			講師
					1月	2月	3月	
シェイプアップ ファイティング	15名	一般男女	水曜日	13:30~14:30	10・17・24	7・14・21	6・13	中條 貴公

講師プロフィール

中條 貴公

シンコースポーツ兵庫 株式会社