オール水元スポーツクラブ
かつしか地域スポーツクラブ

リズミカルキック

キックボクシングの動きに有酸素運動を取り入れたエクササイズ

リズムに合わせて
カラダを動かそう！

担当講師：Ryu先生

2001年からヨガインストラクターとして、スポーツクラブやヨガスタジオで多くのヨガクラスを指導。
予防医学やボディメイクなどを学び、オール水元スポーツクラブでは
「健康ヨガ」「パワーヨガ」
「シェイプアップウォーキング」
「WAKUWAKUジャズダンス」を担当

格闘技の経験は必要なし！
リズムに合わせて身体を動かし、
体力UP！
ストレス解消！

リズミカルキック 第3期

日　程　10/8・22　11/12・26　12/10・24
(全6回・いずれも木曜日)

場　所　カナマチぷらっと 視聴覚室（ベルトーレ金町３F）

時　間　15:45～17:00（75分間）

定　員　20名 (対象：高校生以上の一般男女)

参加費　6,000円(全6回)

▼お申込はこちら

＜お申込方法＞

①上のQRコードをスキャンしてお申込ください。

②往復ハガキに教室名・参加者氏名・フリガナ・年齢・性別・住所・電話番号を記載の上、オール水元スポーツクラブまでお送りください。

オール水元スポーツクラブ
かつしか地域スポーツクラブ

（一社）オール水元スポーツクラブ　　月～土　10:00～17:00
〒125-0032　葛飾区水元1-23-1　水元総合スポーツセンター体育館1階
☎ 03-5876-9188　　FAX 03-5876-9189

▲Instagram