



リズムカルキック

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!

リズムカルキック 第2期

日程 7/2・16 8/27 9/10・24
(全5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 5,000円(全5回)

<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。

▼お申込はこちら





リズムカルキック

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!

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

リズムカルキック

場 所 カナマチぷらっと 視聴覚室
日 程 4/16・30 5/14・28 6/11・25
(全6回・いずれも木曜日)
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 7,200円(全6回)



▲お申込はこちら

＜お申込方法＞ 申込締切：3月27日（金）ハガキは必着

- 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。