

カーディオ フィットネス キックボクシング

キックボクシングの動きを取り入れた
有酸素系運動です。特に腹筋を使うため
ウエストのシェイプアップが期待できそう！
女性も、男性もお気軽にお越しください。
いい汗流してストレス解消に！

日 時：毎週木曜日（祝日は除く）18:50～19:50
場 所：高津スポーツセンター 小体育室
対 象：中学生以上
参加費：大人240円 小人（学生及び18歳未満）120円
持ち物：室内履き、運動できる服装、タオル、飲料水等
※当日受付（予約の必要はありません。）

【講師】 中野 孝之
Nakano Takayuki

「内容」

ウォーミングアップ



パンチやキックを取り入れた有酸素運動



スクワット、腹筋、体幹トレーニング等



クールダウン の順で行います。



「問い合わせ先」

高津スポーツセンター

〒213-0002

川崎市高津区二子3-15-1 TEL 044-813-6531

ホームページ <http://takaspo.life>

タカスポまでの道のりを動画でご案内いたします。
道のり案内

【高津駅編】

【二子新地駅編】

