

# 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】

