

---

## 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みます。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	(第3期)	開催予定日(第4期)			講師
					12月	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	13:30~14:30	4・11	8・15・22	5・12・19	5・12	古野 佑弥

### 講師プロフィール

**古野 佑弥**

シンコースポーツ兵庫 株式会社

---