

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く行います。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	3・10	14・21・28	4・18・25	4・11	古野 佑弥	

講師プロフィー

古野 佑弥

シンコースポーツ兵庫 株式会社