

# 楽しくシェイプアップ キックボクシング エクササイズ



## コーチ紹介



【保有資格】  
NESTA-PFT、筋トレスペシャリスト  
ファンクショナルアナトミースペシャリスト  
公認ファスティングカウンセラー

## スクール詳細

場所 ■ 高槻市立総合スポーツセンター

日時 ■ 毎週水曜日  
10:00~11:00

対象 ■ 中学生以下除く 定員20名

参加費 ■ 月謝制(税込)  
開催3回の月: 3,000円  
開催4回の月: 4,000円  
開催5回の月: 5,000円  
体験料: 1,000円/1回



4月限定!  
月会費無料

お申込みはこちら



### 内容

- ・ バランスエクササイズ
- ・ 美尻エクササイズ
- ・ ペアキックエクササイズ
- ・ 基本構え、フォーム
- ・ ミット打ち
- ・ アフターストレッチ

### 持ち物

- ・ 上下動ける服装
- ・ 室内シューズ
- ・ お飲み物



高槻市立総合スポーツセンター

TEL: 072-677-8200

〒569-0823 大阪府高槻市芝生町4-1-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7202>

● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日 第2火曜日

● 年末年始 12/28~1/4