

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



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（祝日を除く）
10:00～11:00

対象 ■ 16歳以上 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

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