

20

カポエイラ

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとにお申し込みが必要となります。

ブラジルで生まれたダンスと格闘技が融合したスポーツです、基本的なカポエイラの動作を入れ、スクワットやランジに似た動きが多く足の蹴りがメインなので体幹やバランス向上が期待できます。

毎週 日曜 14：00～14：50

定員 15名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。