

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

各期ごとににお申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、ご確認いただけます。