

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

KICK STYLE 2020

Lady's Kick Boxing Lesson

パンチ&キックのミット打ち、簡単な筋トレ・体幹トレーニングを交えた
レッスンで自分なりのベストボディを目指した体づくりをしましょう☆

キックボクシングは体幹を意識しながら、さまざまな部位を使う動きで
短時間でも効率的に体を鍛えられます！

運動不足解消・ストレス発散・デトックスなどにもオススメです☆

体が変わると心も変わる！

部活のような青春気分を味わえるのも魅力のレッスンです♪

60分レッスン★予約制（予約サイト又はQRコードから）
ぜひお気軽にお問い合わせ・ご予約ください

Instagram : kickstyle_2020

<https://coubic.com/k-s2020>



KICKSTYLE_2020



Reservation

活動場所	第3リハーサル室など
活動日時	月1～2回 9:30～12:00
会員数	メンバー募集中
会員要件	女性限定 初心者・未経験者対象
会費	1,500円/回(現金での都度払い制) 見学随时OK
お問い合わせ	担当者名:ナガイ 080-4125-5655※メールでのご連絡をお願い致します kickstyle2020@ymail.ne.jp