

伏見港公園 体育館イベント スペシャルレッスン



ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、
プッシュアップやスクワットなどの
筋力トレーニングを組み合わせた
全身ワークアウト。体力や俊敏性を高め
効率的にカロリーを消費します。

BODYATTACK

&

BODYCOMBAT



様々な格闘技の動きを取り入れた
ハイエネルギーワークアウト。
仮想の相手へのパンチやキックで
意識的に身体をひねることで、
腹筋運動と同じ効果を期待できます。

①BODYATTACK(ボディアタック)【Retro Mix】

【日時】 6月28日(日) 10:30~11:30(60分クラス)

【インストラクター】 布留川(伏見港公園)・菱沼(KSP香里ヶ丘)

②BODYCOMBAT(ボディコンバット)【Retro Mix】

【時間】 6月28日(日) 12:00~13:00(60分クラス)

【インストラクター】 布留川(伏見港公園)

【対象・参加費】 各クラス 18歳以上・1,100円(税込)

【場所】 伏見港公園 体育館(2階)

【定員】 各クラス 50名

★受付方法★

【電話予約】 6月11日(木)10:00~

※定員になり次第受付終了

【窓口入金】 6月11日(木)11:00~



菱沼ins



布留川ins

京都府立伏見港公園

TEL : 075-611-7081

施設公式
HP



施設公式
Instagram

