

アクアブルー多摩ミニスポーツホール特別プログラム
7月～9月 日曜日開催

ビート&キックス

What is "BEAT & KICK" ?

“ビート&キックス”は、キックボクシングをベースにした、
強くて美しい身体作りを目的とするエクササイズです。

“ビート&キックス”は、“有酸素運動”と“無酸素運動”を
組み合わせたクロストレーニング。大きなシェイプアップ効
果が期待されるとともに、体幹を鍛え身体のバランスを整
えることで、太りにくい身体づくりをお手伝いします。

ビートに合わせ、楽しく動いてストレス解消！



- ◆ 日 程 : 令和元年7月7日～9月29日
(7/14、8/11、9/15、を除く毎週日曜日・全10回)
- ◆ 時 間 : 14:30～15:30 (60分間)
- ◆ 参加料 : 10回 6,300円 1回参加 700円 ※体験料金 500円
- ◆ 定 員 : 各回 20名 (先着順)
- ◆ 講 師 : 高橋 幸子 (ビート&キックスインストラクター)
- ◆ 持ち物 : 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
- ◆ 申込・問合せ : 多摩市立温水プール(アクアブルー多摩) ☎ 042-338-7667
※6/22(金)～申込み開始