



2024年1月～3月 初級キックボクシング 開講！

●水曜日 17:00～18:00

開催日程

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2 休	3 休	4	5	6
7	8	9 休	10 ●	11	12	13
14	15	16	17 ●	18	19	20
21	22	23	24 ●	25	26	27
28	29	30	31 ●			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 ●	8	9	10
11	12	13 休	14 ●	15	16	17
18	19	20	21 ●	22	23	24
25	26	27	28 ●	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 休	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27 ●	28	29	30

休=休館日

場所：ふれ一ゆ 多目的室

受講料：各1回 1,000円 4回まとめ割 3,500円(まとめ割は同一曜日の同一種目のみ)

※プールまたは大浴場当日券付き

(無料体験の場合は付きません)

※ちょっと体験してみたい方は

1月中初回のみ無料体験あります！

1階受付へお声がけください！

対象：高校生以上 定員：6名(先着順)

○ふれ一ゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○申込み後の返金はできません。

○レッスンの振替えは今期のみ同一曜日で一度のみ可能です。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

【服装・持ち物】

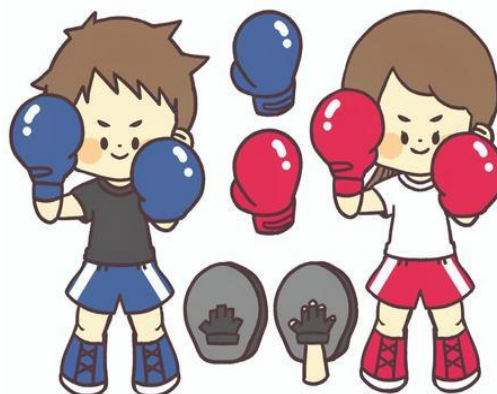
軍手・室内用運動靴・汗拭きタオル・水分補給用飲み物
運動のできる服装でご参加ください。

【レッスン内容】

キックボクシングの【構え方・基本の技・身体の動かし方など】を丁寧に指導いたします。
技のフォームを重視し、カッコイイフォームを身に付けられるために基礎から行います。主にミット
打ちを中心としたトレーニングを行います。初心者の方でも安心してご参加いただけます。

【こんな方にオススメ】

- ・ストレス発散
- ・全身を鍛えたい
- ・基礎からキックボクシングを学びたい
- ・強くなりたい
- ・体脂肪を燃やしたい



☆キックボクシングが流行っている理由とは？

1・消費カロリーが圧倒的に高い！

キックボクシング→500kcal

ジョギング→400kcal

ダンス→240kcal

ウォーキング→160kcal

他のスポーツと比べて消費カロリーが圧倒的に高いです！そのため、多くの芸能人やモデルの方、一般女性の間でもとても流行しているスポーツになります！

☆キックボクシングでどこが鍛えられるの？

- ・パンチ→肩(三角筋)、背筋、腹筋
- ・キック→大殿筋(お尻)、下半身、ウエスト周り、腹筋、体幹

☆最後にキックボクシングのここが良い！

無酸素運動と有酸素運動が同時に行えます。パンチやキックを打ち込む動作は無酸素運動、ステップなどの動きながら行う動作(蹴り上げ動作)は有酸素運動となります。

キックボクシングは筋肉を増進させて基礎代謝を上げる無酸素運動と脂肪を燃焼させる有酸素運動が同時に行えるため、高いダイエット効果が見込めます。

【講師】 志熊 秀隆(しくま ひでたか)

経歴: パーソナルトレーナー4年 格闘技6年

キックボクシング全日本大会予選ベスト8 日本一決定本戦トーナメント出場



【コーチから一言】

一人一人のペースに合わせてご指導致しますのでご安心ください。