

初心者の方大歓迎！！

エンジョイファイト

ENJOY FIGHT



パンチやキックの動作で脂肪やストレスをknockout🥊格闘技の動きで全身を使った有酸素運動を行うので、効率よく脂肪を燃やせます。まったくの初心者の方でも動作の基本から始めていくので安心してご参加いただけます。特にキックの動作はバランス能力の向上にも繋がり、自然と体幹トレーニングにも！
普段使わず眠っている筋肉を動かしカラダを目覚めさせましょう！！

日時	2月 21日 2月 28日 3月 7日 3月 14日 (月) 15:00~16:00
料金	通常価格 3,500円 (税込) 初開催特別価格 単発受講 2,200円(税込) 4回セットなら 1回分(2200円)無料 4回セット割 6,600円(税込)
定員	8名 ※最小遂行人数4名
講師	やまだ しゅういち 山田 秀一 トレーナー
予約方法	どなたでもご予約可能です！参加ご希望の方はホームページ又はInstagram、Facebookからお申し込みください。 尚、予約の締め切りは前日夜18:00までとさせていただきます。
キャンセルポリシー	キャンセルにつきましては、当日キャンセルのみ全額負担とさせていただきます。予めご了承ください。



【講師プロフィール】

会社員を退職後、スタジオインストラクターとして様々なスポーツクラブで活動を開始。エアロビクスや格闘技エクササイズ、トレーニング系レッスンなどを中心に行っており、さらにはパーソナルトレーナーとしてマンツーマンでのトレーニング指導も行っている。運動指導歴約20年。現在はスポーツクラブでの活動の他、各地の公共施設や長寿センター等幅広い年代の方への指導も行っている。