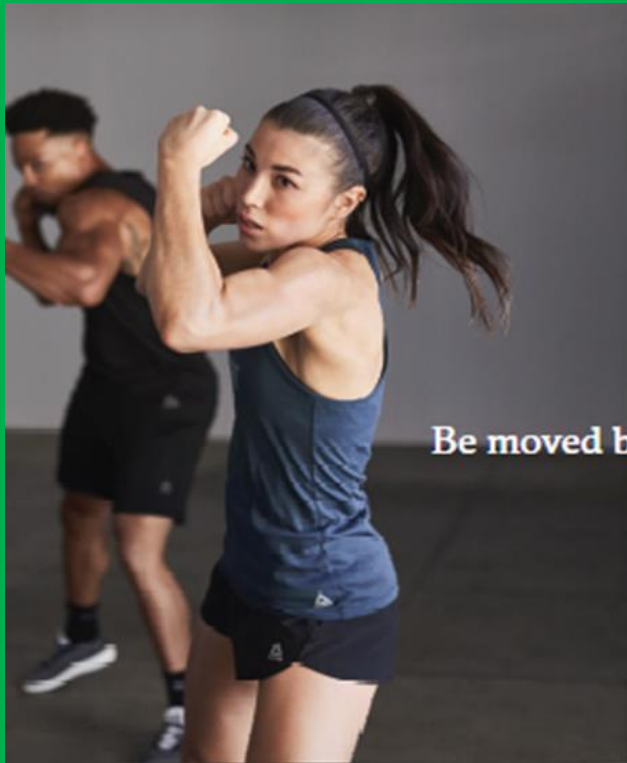


BODY COMBAT (ボディコンバット)



弱 ↓ 強	1	効果はほとんどありません。
	2	多少効果はあります。
	3	効果はあります。
	4	非常に効果的です。
	5	物凄い効果的です。

ボクシング、空手、ムエタイ、キックボクシング・・・格闘技の動きや形をベースに、最新の音楽に合わせてお行うファイティングクササイズ！600～800kcalを消費するワークアウト！

ボディコンバットプログラム効果測定

■スタミナ（心肺機能）筋力アップ	→	→	→	5
■身体引き締め効果	→	→	→	5
■筋力アップ効果	→	→	→	3
■おなか引き締め効果	→	→	→	5
■メタボ改善効果	→	→	→	4
■ロコモ（筋力低下）改善効果	→	→	→	4
■ストレス発散度合い	→	→	→	5
■スポーツ競技パフォーマンス向上	→	→	→	4

■曜日・時間 火曜日 19:15～

45分 担当／美濃 洋子

日曜日 13:00～

45分 担当／美濃 洋子

■開催場所 体育館3階剣道場

■参加料金 一般 **500円**／市内65歳以上 **250円**税込

※クラス実施時間帯の前後に該当するトレーニング室の利用可能