

# 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~	<b>60分</b>	担当/美濃 洋子
日曜日	13:00~		
- 開催場所
 

体育館3階剣道場
----------

■参加料金 一般 **620**円 / 市内65歳以上 **310**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