

KSPA・ミズノスポーツプログラム

リズムミック★パンチ

ボクシングの動きにリズムをつけて、エアロビクスの動きを組み合わせた格闘技系エアロ！基本動作を覚えながら進めるので初心者や女性も安心！ミット打ち体験で、スカッとストレスを解消しましょう！



●初心者大歓迎!!

ジャブ、ストレート、アッパーなどのパンチ動作、ウィービング、ダッキングといった守りの動作、キックして左右体勢転換などの動きが中心なので、体幹周りのシェイプ効果が期待できます！更に実際にミットをパンチをすることでストレス解消ができます！

爽快感を味わいながらスカッと汗を流しましょう！



●基本動作例

ジャブ
(二の腕)



アッパー
(体幹)



ダッキング
(下半身)



回し蹴り
(体幹、バランス)



『リズムミック★パンチ』開催情報



パークドーム熊本

TEL:096-388-2180

開催曜日 : 土曜日 (月1回)

※開催日の詳細は施設へ直接お尋ねください。

開催時間 : 10時30分~11時30分

料金 : 500円

(初回のみ登録料 250円が必要です。)



熊本県立総合体育館

TEL:096-356-1233

開催曜日 : 水曜日 (月1回)

※開催日の詳細は施設へ直接お尋ねください。

開催時間 : 10時30分~11時30分

料金 : 500円

(初回のみ登録料 250円が必要です。)