

# D-KICK & 煌伎匠

【内 容】 D-KICKと煌伎匠（OHGINOSHO）の両方を受けることが出来る期間限定の教室です。

D-KICKとは、キックボクシングエクササイズ（有酸素運動：エアロビクス）とダンベルでボディメイキング（筋肉トレーニング）をするオールインワンエクササイズです。

煌伎匠とは、武道の技をベースにカタ、突き、蹴り等を行う武道系エクササイズです。

【日 程】 5/13、20日、6/3、10、17、24日まで  
計6回（奇数回・・・D-KICK、偶数回・・・煌伎匠）

【曜 日】 金 曜 日 【時 間】 19:00～20:00

【定 員】 20名 ※定員になり次第終了  
※事前申込とお支払いが必要です  
※但し9名集まらなければ開催いたしません

【場 所】 柔 道 場 【講 師】 小池 千香子 先生

【持 ち 物】 タオル、飲み物、500mlペットボトル2本  
(ダンベルとして使用します)

【対 象】 中学生以上男女

【受 講 料】 4,200円



【募集開始】 4月1日（金）より

【注意点】 マスク着用での受講となります。ご自宅で体温を測ってからお越しください。更衣室が使用出来ないため、ご自宅で着替えてからお越しください。また、新型コロナウイルスの拡大により開催出来ない場合もございます。