

9月

月1ワンコインレッスン

500円

# カポエイラ エクササイズ

カポエイラはブラジルの格闘技であり、ダンス・武道でもあります。  
そこにはアクロバット・音楽があり、そしてアフリカンカルチャーを含む  
ブラジルを誇る身体文化です。このカポエイラの蹴り技や特有の動きを使い  
音楽に合わせて動いていきます。足腰強化・体力向上が期待できます。



そして何と言ってもストレス発散にオススメです！楽しく汗だくになりましょう！

初めての方、男性女性問いません。どなたでもご参加いただけます！

\*\*\* \*\*



【 担当講師 】

芦屋カポエイラコヘンテネグラ所属  
カポエイラインストラクター

池田 舞 先生

- ★ 開催日時 2019年 9月26日 (木) 19:00~20:00
- ★ 開催場所 芦屋市立体育館・青少年センター3階 第2研修室
- ★ 参加費 500円 (当日開催場所にてお支払いください)
- ★ 参加対象 18歳以上の方どなたでも
- ★ 持ち物 動きやすい服装・室内履き靴・水分補給用飲み物・タオル
- ★ 申込方法 体育館1階受付窓口またはお電話にて (Tel0797-31-8228)



芦屋市立体育館・青少年センター

指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15番3号 (0797)31-8228 公式HP⇒ <http://ashiya-sports.com/>