

カポエイラ

～beginner lesson～

ブラジルの格闘武道カポエイラ！

ヨガもいいけど、もっと身体を動かしたい！

という方におススメ！！

ストレス発散やダイエット、足腰強化に代謝

UP、柔軟性の向上などに繋がります。初心者

向けの Beginner 教室で開催します！



磯上体育館
池田先生

スポーツ教室

