

大垣北道場「一般部強化クラス」のご案内

令和4年12月1日より毎週木曜日 19時30分～21時を「一般部強化クラス」として開講いたします。

対象：中学生以上で、目標をもって自主的に取り組める方

服装：自由

内容：ラダートレーニング 5分
単発の打ち込み 10分
コンビネーションの打ち込み 10分
フリーの打ち込み 20分
ガンダム 20分
組手 15分
クロスフィット 15分
柔軟 10分
掃除 10分

久野が責任者として参加しますが、トレーニングにも参加します。トップダウンではなく、みんなで造っていく時間になれば良いと考えています。毎回、ある程度の参加者があるようなら継続して開講していきます。

体力や熟練度・年齢は関係ありません。私も若くありません、それぞれのペースで身体を鍛えてみませんか。