

# 空手レディースクラス

## 空手はダイエットに最適です！

カラテの基本となる「突き」の効果

正拳突き、裏拳打ち、これらは肩甲骨の動きがスムーズになります。

「受け技」も効果があります。

上段受け、外受け、内受け、下段払いと引き手で脇を締めて、背中をしっかりと動かすことによって背筋が鍛えられます。

「三戦立ち」や「騎馬立ち」も股関節や太ももの大きな筋肉を使います。下半身は、全身の筋肉の70%が集中している為、脂肪燃焼効果が高いです。

「蹴り」も足と胴体を繋いでいる「腸腰筋」や「腹筋」をしっかりと使わないと出来ないのです、お腹の引き締めに変化効果があります。

太ももの筋肉やお尻の筋肉のように大きな筋肉を使い、蹴りの基本稽古で、基礎代謝の向上が大変期待できます！

無料空手体験に参加された方にもれなくプレゼント！（初回限定）

●クレンジングオイル ●すっぴんパワーシャンプー、No19



○土曜 12時15分～13時15分 ○月会費 4,500円 ○都度会員 1回1,500円

○空手着、防具類は不要です。○動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。

○お子様連れOKです。○祝日休み

○お問い合わせはこちらまでお願い致します。

世界全極真 兼田道場 まるかん美来ボランティア協力店

(代表) 兼田 裕之

電話070-2323-4976 [nozakidojo@gmail.com](mailto:nozakidojo@gmail.com)