

# プログラム紹介

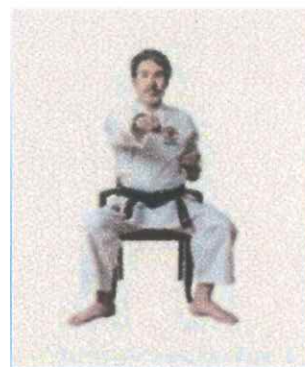
プログラム名 **椅子空手(映像)**

実施日・時間 **毎週金曜日 11:00~11:40**

参加費 **無料**

講師 **コタッキー社長**

(プロフィール) 東京マルシェの会社社長が自ら、空手着に身を包み画面に登場します。



## 活動内容

空手の形に合わせて、体幹強化、呼吸法、ストレッチ、発声、臭覚刺激に筋肉トレーニングまで行います。

運動強度 ★★