

CAPOEIRA

カポエイラ

格闘技やダンス、エクササイズとして南米を始め世界中で
たくさんの人に親しまれているブラジルの国技です。
独特のリズムに乗って基本のステップや多彩な蹴り技を
取得していきます。楽しみながらシェイプアップや
ウエスト引き締め・柔軟性向上をしていきます。

開講日

月謝 一般:6,900円 会員様:4,700円
都度チケット 一般:1,800円 会員様:3,450円
お試しチケット(1回限り) 880円もございます。
※フロント横の発券機にてチケットをご購入の上、
担当インストラクターまで直接お渡し下さい。

料金

毎週月曜日 20:20~21:20(60分)
毎週金曜日 14:30~15:30(60分)
どちらかの曜日をお選び下さい。
※+2,160円で週2回参加可能

対象者

年齢層幅広くどなた様でも安心してご参加頂けます。

まずは体験から(お試しチケット880円)
フロントにてご予約ください。

インストラクター プロフィール

南城 充



1998、2002、2003年に渡り、ヘジヨナウスタイルを創設したメストレ
ピンバの弟子バンバに師事。

2003年、カナダ支部のイベントに参加。

2004年、オーストラリアでのワークショップに招待され、指導員を務める。

現在、国内でカルチャーセンター・フィットネスクラブ等でカポエイラの

tel.03-3481-5866

スポーツクラブ **A-1**
エンターテインメント