

初心者大歓迎
初級レベルのプログラム

ワンコイン
参加費:500円

キックボクササイズ

～参加者募集～

キックボクシング(パンチやキックの)動きをベースとし音楽に合わせて行う全身運動です。有酸素運動・筋力トレーニングを同時に行うことにより、効率的に美ボディへ導くプログラムです。

ストレス発散しながら楽しくボディメイク

【日 時】11月22日(土)15:00～16:00

【場 所】三木山総合体育館 体育室

【対 象】18歳以上(性別不問) 【定 員】25名

【持ち物】室内シューズ・水分補給飲料

汗拭きタオル

【担 当】桂

**一緒にいい汗流しましょう!!
お気軽にご参加ください☆**

●ミット打ちはありません👍

【問合せ・申込み】
三木山総合体育館
0794-83-4445

ホームページ

Instagram

