

キックボクササイズ

初心者大歓迎！参加者募集中！

ミット打ちはありませんのでご自身のペースでOKです★

音楽に合わせてキックボクシングの動きを行います。
パンチやキックの全身運動でストレス発散🔥
一緒にいい汗流しましょう！気軽にご参加ください！

日時 5月16日（土）15：00～16：00

場所 三木山総合体育館 体育室

対象 30歳以上

参加費 500円

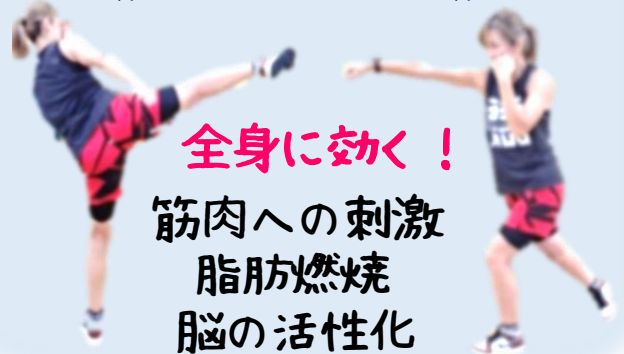
定員 20名

持ち物 室内シューズ・補給飲料水
汗拭きタオル

担当 桂（マックススポーツ）

問合せ・申込み

★ダブル効果★
有酸素運動 + 無酸素運動



全身に効く！

筋肉への刺激
脂肪燃焼
脳の活性化

三木山総合公園
ホームページ



三木山総合公園
Instagram



三木山総合体育館 0794-83-4445