

シェイプアップボクシング 追加導入!!

平日は、仕事やほかの用事がある。。。
休みの日、午前中はゆっくりしたい。。。
お昼から、もっと体を動かして、気持ちよく
汗のかけるレッスンがあったらいいのに。。。



そんな方々に向けて、現在、火曜日の午前中に好評実施中の、
シェイプアップボクシングを、**1月より**、日曜日に
追加導入いたします。このレッスンは、実際にグローブを
つけてパンチやキックなどを取り入れ、ダイナミックな音楽
にのせて行う、心肺機能向上・シェイプアップ・ストレス
発散におすすめのエクササイズです。

日 時 : 2020年1月より毎週日曜日
13:15 ~ 14:00
対 象 : 初心者から慣れた方まですべて
定 員 : 20名
担 当 : 石井インストラクター

この機会に、お休みを活動的に過ごす生活リズムを
作って、心身ともに健康な身体を手に入れませんか?!
たくさんのご参加お待ちしております!!