

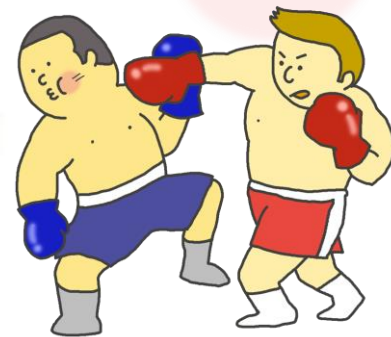
ボクシングエクササイズ

パンチやキックを取り入れた有酸素運動！
覚えやすいので初心者でも安心です。

火曜日 10:20～10:40 (20分・かんたん)
10:45～11:15 (30分・ややきつい)



わかりやすくていねいに
指導いたします！！



栗田 大揮



キックの動作がありますので、片足立ちが不安定な方は参加をご遠慮ください。

Medical Fitness
JOINT