

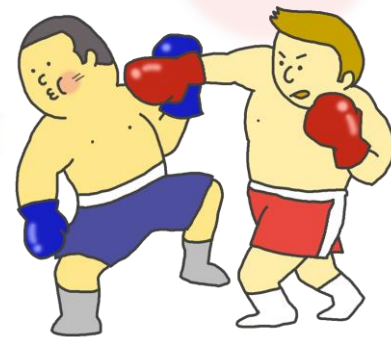
# ボクシングエクササイズ

パンチやキックを取り入れた有酸素運動！  
音楽に合わせて楽しく動きましょう！

火曜日 10:20～10:40 (20分・パンチのみ)  
10:45～11:15 (30分・パンチ&キック)



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初級のほうへご参加ください。

Medical Fitness  
**JOINT**