ボクシングエクササイズ

音楽に合わせて
パンチやキック！
楽しく爽快(^^)
脳まで活性化！！

木曜日

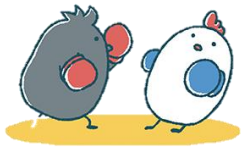
Medical Fitness JOINT

ピラティスあり

9:40～9:55（パンチのみ）
10:00～10:30（パンチ＆キック）

ピラティスなし

10:20～10:40（パンチのみ）
10:45～11:15（パンチ＆キック）



キックの動作がありますので
片足立ちが不安定な方は
前半のクラスご参加ください。

とにかく楽しく
動くクラスです！
まずはパンチのみ
のクラスに
チャレンジ！！

栗田 大揮