



ステップ

新たなミックス
レッスンをご紹介!!

パンチ&キック



4月11日(金)スタート!!

初心者でも大丈夫!! 簡単な昇降運動のステップ。パンチの導入など基本を行うパンチ&キック。ステップは専用の台を使って、しっかりと有酸素運動! パンチ&キックは楽しい動きを取り入れて、効率良くシェイプアップ!

筋力トレーニングも立位やマットを使って行います。

“楽しい”と思える60分間。

笑顔のインストラクターがお待ちしております。

■当日の申込みで参加できます

4月11日(金)から毎週金曜日

19時30分～(60分)

インストラクター 石井 誠

参加料:100円 定員:30名

■毎週金曜日19時30分から開催しておりました「かんたんダンベルトレーニング」は3月28日(金)で終了いたします。ご了承ください。