

新たなミックス
レッスンを紹介!!

エアロ



パンチ&キック

4月9日(水)スタート!!

全身運動を行う**エアロビクス**とパンチ動作の

パンチ&キックを60分間につめ込んだレッスン!!

主に、有酸素運動ですが、**パンチ&キック**を取り入れることで、**ストレス発散効果**が抜群に高くなります。動きも効果も豪華な内容が盛りだくさんのレッスンです!

インストラクターの“カッコイイパンチ”も見物です!

楽しく汗をかきたい皆様、是非ご参加ください!

■**当日の申込みで参加できます**

4月9日(水)から**毎週水曜日**

19時30分~(60分)

インストラクター **小林 愛実**

参加料:100円 定員:35名

■毎週水曜日19時30分から開催しておりました「チャレンジエアロビクス」は3月26日(水)で終了いたします。ご了承ください。