

7/15(月)海の日開催!!



マーシャルアーツ

&

ZUMBA



マーシャルアーツ

パンチ&簡単なキックの格闘技技術と
フィットネス動作を組み合わせた動きで
体幹を鍛えて身体を引締めます。



ZUMBA

ラテン系音楽に合わせたダンスエクササイズで
脂肪を燃焼!!性別・ダンス経験に関係なく
楽しく踊って汗をかくことができます。

日時： 7月15日(月)祝日 10:00~11:45

前半 マーシャルアーツ (10:00-10:45)

後半 ZUMBA (11:00-11:45)

場所： 2階 トレーニングルーム

参加費： **800円**

定員： 先着20名

持ち物： 運動できる服装、タオル、室内専用靴、飲み物