

【指導員】 似鳥 仁保

シェイプ BOX

パンチ・キックといった格闘動作を
音楽に合わせて行います
シェイプアップ、体力向上、
ストレス解消にオススメです

【場 所】 2階 体育室

【日 時】 月曜日 19:30～20:30

【指導員】 似鳥 仁保

【定 員】 30名

【対 象】 16歳以上

【持ち物】 上靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

