



パンチ・キック 燃焼系エクササイズ(初級) ～FIGHT DO～



子連れ参加
OK

大人向け

ー全身運動で燃焼！とても有意義な時間ー



効果



脂肪燃焼



持久力アップ



筋力アップ



基礎代謝の向上



リラックス

運動量

★★★★☆

難易度

★★☆☆☆

実施日

(水) 19:15～20:00

(金) 20:15～21:00 (隔週)

対象年齢

16歳以上



こんな方におすすめ

- ☆ エネルギッシュな音楽に合わせて キック・パンチをしてリフレッシュしたい
- ☆ 楽しく・効率よく カラダを引き締めたい



参加者の声

- ☆ 一週間のストレスが吹き飛びます！
- ☆ 先生が丁寧に教えてくれる事が有難いです
- ☆ この楽しさをみんなに知ってもらいたい！
- ☆ こどもが小さいのですが、子連れ参加できるので助かります