



パンチ・キック 燃焼系エクササイズ(初級) ～MOVE BODY FIGHT～



子連れ参加
OK

大人向け

—格闘技の動きを取り入れた大人気プログラム—



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

(日) 9:00～ 9:45

対象年齢

16歳以上



こんな方におすすめ

- ☆痩せたい、汗をかいてスッキリしたい
- ☆運動不足を解消したい
- ☆とにかく楽しく動きたい



内容について

☆**格闘技の動き**を取り入れた大人気プログラム！

モチベーションを上げるアップテンポな曲に合わせて
パンチやキックの動作を繰り返し、**爽快な汗を流す**
エクササイズです