

はじめての

緊急告知!!!

キックボクシング

エクササイズ



担当

松田 美佐子

JWI キックボクシングインストラクター

★ キックボクシングの要素、キックやパンチをとり入れたエクササイズです。

★ やったことのない人でも分かりやすいように基本の動作からスタートします。

★ 一緒にたくさん汗をかいてストレス発散しましょう。



シェイプアップにも♡

☆日時☆ 4月28日(金) 11:00~11:45

☆定員☆ 20名

☆料金☆ 660円

☆場所☆ 研修室A

※4月20日(木)より参加料持参の上、直接受付にてお申し込み下さい。

取手グリーンスポーツセンター

TEL 0297-78-9090

HP <http://www.toride-green-spocen.com>