

M・Boxing Club

12/19、26 (日)

★9：45～10：45 定員：12名

参加費：1,650円 (税込み)

場所：フリースタジオ

村石IR

Boxing ジムワークを取り入れた60分の
プログラムです。

全身を効率よく鍛える事が出来ます！
運動したいけど何から始めて良いか分からない方、
短時間で効率良く運動したい方など
始めての方でもマイペースでご参加頂けます！

《メニュー》

* ロープ(縄跳び)

* シャドー

* サンドバック

* ミット打ち

* 筋トレ

腹筋、スクワット

《効果》

シェイプup

筋力up

体力up

心肺機能up

脂肪燃焼

ストレス解消



お電話番号 <050-5306-6626>

ご予約はフロント
またはお電話で☆