

M・Boxing Club

5/29 (土)

★18:45~19:45 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



ご予約はフロント
またはお電話で☆

お電話番号 < 050-5306-6626 >