

ファイティング エクササイズ

ダイエット、基礎体力向上、筋力トレーニングupなどを目的としたトレーニング教室です。腹筋をメインに鍛えつつ、全身運動やストレッチも行います。運動後は筋膜リリースで体をほぐします。（激しめの動きもあります）

マジ
「本気」で痩せたいあなたへ……！

★日時 3/8（日） 11：30～12：15

★定員 15名

★対象 中学生以上

★料金 200円（定期券利用可）

★持ち物 室内シューズ 水筒 タオル

★会場 宮前SC 研修室1



★お問い合わせ 044-976-6350 川崎市宮前スポーツセンター