

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 毎週金曜日（祝日を除く）
18：45～19：30

★定員 15名

★対象 中学生以上

★料金 500円

★持ち物 室内シューズ 水筒 タオル

★会場 宮前SC 研修室1

