

SUNDAY イベント開催決定！

ボクササイズ!

●ボクササイズとは？

ボクシング+エクササイズ=ボクササイズ！

脂肪燃焼に効果大！！心肺機能も高めることができるので、女性だけでなく、男性の方にもオススメです！

9/18 (日)

17:00~18:00

(デイトム会員様ご参加OK!)

担当インストラクターは私、渡辺寧代です！
年齢、性別問わず、どなたでもご参加いただけるクラスです！
ボクササイズでガンガン脂肪燃焼しちゃいましょう!!!



ご参加お待ちしております！

