

【教室名】キックボクシングでエクササイズ

【内容】

キックボクシングの動きと有酸素運動を組み合わせた全身運動です。

エアロビクスやピラティスが苦手な男性にもお勧めです。



【講師】板垣 伸一

【教室開催中の様子】

