



レッスンお試し 無料体験会!!

①「からだシェイプ」

11:00～11:20

全身のかんたんな筋トレで
すっきりした体型を目指します

②「はじめてキックシェイプ」

11:30～11:50

キックボクシングの動作で振り付けを
楽しみながら、体力維持・増進、
シェイプアップをねらう運動です



開催日:10月9日(月)

開催場所:川崎市民プラザ 屋内広場

参加費:無料

参加方法:予約なし、直接お越しください

服装:トレーニングウェアなど運動しやすい服