

# ヒートアップ

# ファイティング

ダイナミックな音楽に合わせて、様々な格闘技動作を行います。楽しみながら身体全体を強化していき、運動機能を高めていきましょう！

私が担当します！

藤岡 優

(シンコースポーツ兵庫株式会社)

加古川スポーツ交流館 所属

