

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、格闘技の動作の中から全身運動で汗をかきましょう。楽しみながら身体全体が強化できます。未経験者でも楽しめる内容です。

私が担当します！

藤岡 先生

(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

