

パンチ & シェイプ

音楽に合わせて、パンチ等の動作でシェイプアップ！一緒に有酸素運動を楽しみましょう。基礎の動作から行うので、安心してご参加ください！

さあ脂肪燃焼&ストレス解消！

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)

