

🔥 ザーキット 🔥 🔥 ボクシング 🔥

ボクシングのエクササイズと筋トレを融合した脂肪燃焼系プログラムです。

パンチ・キックのリズムに合わせて動き、体幹強化もしましょう。エネルギー消費抜群です！

【 日 程 】	10/7・10/14・10/21・10/28 すべて金曜日(全4回)
【 時 間 】	20時～20時50分
【 定 員 】	15名
【 参加料 】	3,000円
【 担 当 】	細谷 悦代

初心者大歓迎！

📞 《申込方法》 電話または直接窓口へ

【お問合せ】 静岡県総合健康センター TEL 055-973-7000

※5名に満たない場合は開催を見合わせます。

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を見合わせる場合がありますので予めご承知下さい。

静岡県総合健康センター指定管理者 シンコースポーツ株式会社・静岡ビル保善グループ