

Instructor YAMADA

毎週水曜日 13:30~14:15

●第1.3.5週 脂肪燃焼ボクシング

パンチとキックの基本動作を、エアロビクスのように組み立てながら行うエクササイズです。有酸素運動と無酸素運動を効率よく行っていくので、脂肪燃焼に期待できます！

●第2.4週 エアロ初級

エアロビクスの基本動作を組み合わせながら、ビートに合わせて身体を動かします。シンプルな動きでいい汗を流していきましょう！

