

Group Fight

無料レッスン開催

9月25日(土) 15:30 - 16:15

定員: 20名

場所: 2スタジオ



格闘技系ワークアウトプログラムです

Group Fight は、ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的なワークアウトを創り上げています。楽しみながら身体全体を強化して素晴らしいカーディオ体験を得ることができます。

また総合格闘技の闘争心を煽る動きやハイエナジーな音楽と共に有酸素運動、筋肉強化、運動機能アップなど効果を得ることができます。

9月10日(金) PM15時より予約サイトにて予約開始

10月からレギュラー化 ※有料レッスン 330円

担当: 福田凌 IR

