



GW特別
レッスン

GROUP

fight™

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から取り入れた動作をダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的に行います。

- ・クラスの強度を自身の体力に合うよう調節できるので、初心者にもおすすめです。
- ・Group Fight®は、普段のトレーニングに変化をつけたい方にも向いています。
- ・Group Fight®は、パンチやキックで毎日のストレスを発散できることはもちろん、上半身を使って肩や腕を引き締めることもできるため、幅広い層から絶賛されています。
- ・Group Fight®は格闘技のような世界観を楽しむことができる有酸素運動です。

日程： 5/5（月）祝日 11：30-12：15

場所： 2スタジオ

定員： 30名

料金： ￥550

担当： JUN

