

脂肪燃焼！

ストレス発散！

パンチキック

格闘系の動きを取り入れたエクササイズです
楽しくカッコ良く脂肪を燃やします♪♪

- 開催日／ 毎週月曜日
※ご希望の日に 1回ずつ受講できます。
- 時間／ 午後7時 ~ 午後8時 (60分)
- 料金／ 1回 500円 ※別途入館料
- 持ち物／ 動きやすい服装 タオル 飲み物
室内履き(運動シューズ)
- 対象／ 15歳以上 (中学生を除く)

定員
25名

講師※植田泰弘

東松山市市民健康増進センター