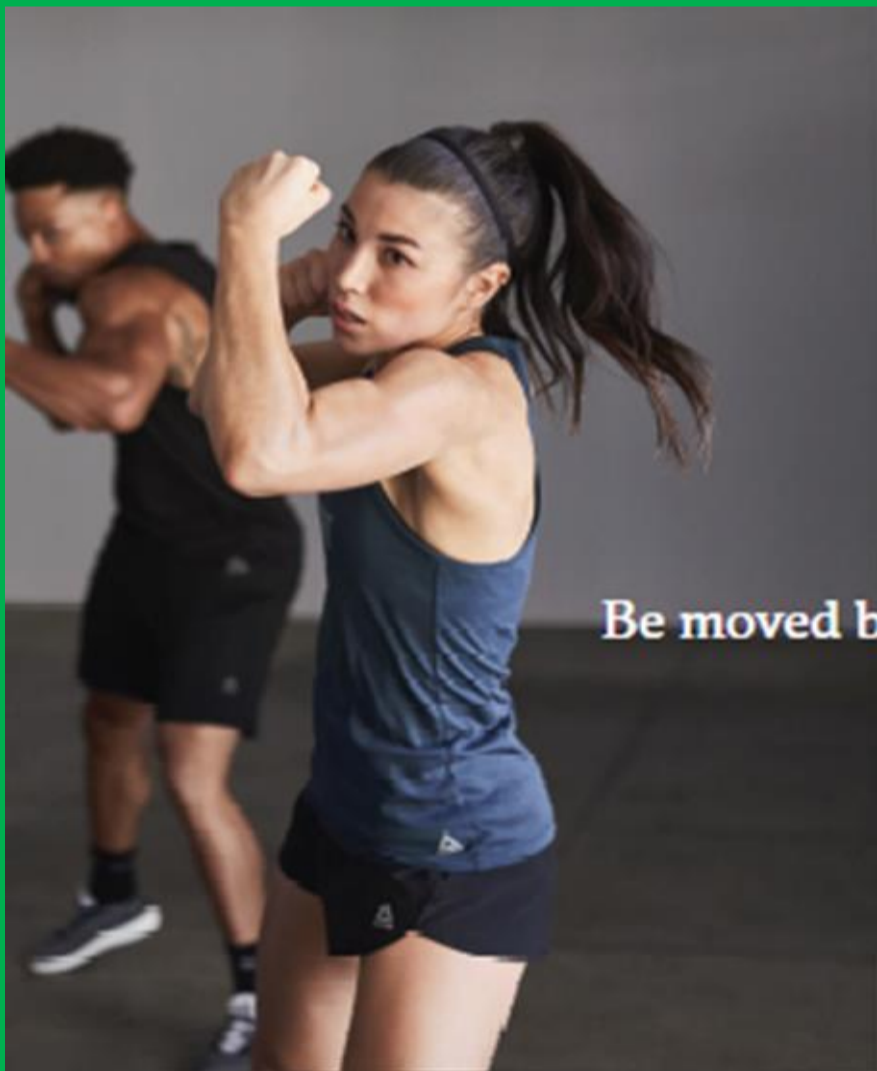


BODY COMBAT (ボディコンバット)

12月より・・・
ボディコンバットは・・・
毎週木曜日19:15～に
引っ越します！！

担当／久保 亘
(コナミスポーツ所属パーソナルトレーナー)



弱 ↓ 強	1	効果はほとんどありません。
	2	多少効果はあります。
	3	効果はあります。
	4	非常に効果的です。
	5	物凄い効果的です。

ボクシング、空手、ムエタイ、キックボクシング・・・格闘技の動きや形を
ベースに、最新の音楽に合わせてお行うファイティングクササイズ！600～
800kcalを消費するワークアウト！

乞うご期待ください！／海老名運動公園トレーニング室