

最強・最高の格闘系ハイパフォーマンスプログラム



LES MILLS BODYCOMBAT

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スタイルエクササイズの決定版！全身運動！ストレス発散に最高のプログラム！600～800kcalを消費するワークアウト！

日時

毎週火曜日 19:30～20:30

場所

体育館3階 剣道場

担当

美濃 洋子

参加費

一般620円（市内65歳310円）



☆クラス受講前後そのまま「夜間」のトレーニング室をご利用頂けます☆

海老名運動公園 046-235-7204