

KONAMI SPORTS ワンコインプログラム

radical program presents!

K55

エクストリーム
フィフティーファイブ



★心肺機能向上

★シェイプアップ効果

★筋持久力アップ

ステップ台や軽いウェイトを使用した
全身の有酸素&無酸素運動プログラム。
重さや動きも調整できるので、
初心者の方もハードコアな方もOK!!
テンポの良いラテン調の音楽で
楽しみながらの全身トレーニング♪

<毎週土曜日>

19:00~20:00

定員25名

担当 美濃 洋子 参加費 600円(税込)

開催場所

3階剣道場

☆クラス受講後そのまま「夜間」のトレーニング室をご利用頂けます☆

海老名運動公園総合体育館