

『エアロスリムキックボクシング教室』

毎週水曜日 19:30~20:30

エアロスリムキックボクシングとは・・・

- ★説明・ウォームアップ 15min.
- ★エクササイズ 40min.
- ★クールダウン 5min.

音楽に合わせてパンチ & キック等を中心とした有酸素運動および筋力UP運動です。脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレスの解消に効果的です。グローブやサンドバッグ等は使用しません。

室内シューズ・タオル・飲み物をお持ちください。

コロナウイルス感染防止対策について

- ・レッスン前後のアルコール手指消毒をお願いいたします
- ・受付時に体調等のチェックシートにご記入いただき、当日体調がすぐれない方、受付時の検温で37.5℃以上の方等該当する項目がある方のご参加はご遠慮いただきます
- ・インストラクターは常時マスクを着用いたします
- ・密集を回避するため、1回の参加者数を最大15名に制限いたします
- ・常時会場内の換気を実施します

料金：1回 **700円** (税込)

参加定員：**15名**

参加対象：**中学生以上** (中学生は保護者同伴)

受付方法：**先着順** (定員になり次第締め切り)

予約受付時間：**開催当日の朝9時～**

危険防止の為小学生以下は会場内への入場をお断りいたします。

予約・お問合せ**0267-78-5370**



▶当日予約可
▶飛び込み参加ok