

有酸素運動プログラム

『エアロスリムキックボクシング教』

毎週水曜 19:30~20:30

▶ 事前予約可能
▶ 定員未達の場合 当日参加OK

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：**事前予約** (月予約・当日予約可)
※**先着順** (定員になり次第締め切り)

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**

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。

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