

県立武道館で有酸素運動プログラムはじめます

『エアロスリムキックボクシング』

体験レッスン

3/4 (木) 19:30~20:30

6 (土) 11:00~12:00

1回 500円 (特別料金)

事前予約制・定員未満なら当日参加可能

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。

室内シューズ・タオル・飲み物をお持ちください。

新型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またはフェイスシールドを着用いたします
- 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