

10月9日スポーツの日 PSSSP脂肪燃焼EVENT!!



講師:波多野 勝文 OT

会場:ひがし健康プラザ 3階アリーナ

参加費:一般 各1,000円(当日現金支払い)

サブスク会員 無料

①格闘技型プログラム

15:15～16:00

キックボクシング、ムエタイの動きを組み合わせ、
音楽に合わせて身体を動かします！



①FIGHT DO

②リラクゼーションプログラム

16:10～16:55

音楽に合わせてピラティス、ヨガ、太極拳の要素を
取り入れ、バランス感覚などを高めるプログラムです。



②OXIGENO

※9月15日(金)より応募開始！先着各60名様