

ボクササイズプログラム

マーシャル

ワークアウト



- ▶パンチやキックなど格闘技の動きを音楽に合わせてながら行うエクササイズ
- ▶ダイエット、体の引き締め、ストレス発散効果を促します

▶ 毎週水曜日 19:00~19:45

- ▶ サブスク対象プログラム
- ▶ 都度利用：1,000円
- ▶ 代官山FIELD

