

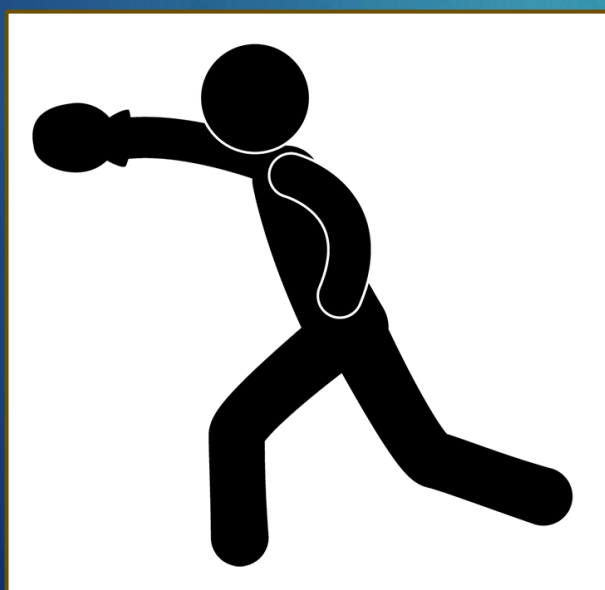
# ストライク ボクシング



▶実際にグローブを着用して、音楽のリズムに合わせてながらインストラクターの持つミットにパンチが打てるボクシングエクササイズです。  
ミット打ちによるストレス発散効果は抜群！そしてしっかりと汗がかけてカロリーも消費できる有酸素運動プログラムです。

2024年2月6日よりSTART

▶毎週火曜日 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

## 持ち物

- ▶動きやすい服装
- ▶靴