

GOLD GYM 行徳千葉

9月有料レッスン

9月15日(水)17:10~18:30

《Bodymakeストレッチ & KICKOUT》
Kuu IR

【有料】 ¥2,000(税込)

参加人数:8名

(1時間20分の少人数レッスンとなっております。)



音楽に合わせた
シャドーキックボクシングです。
キックボクシングの他、
ボクシング空手などの動きも
入れた本格派格闘技レッスンです。
相手の動きも想定した
ディフェンスも入れて、
かっこよく楽しく汗を流しましょう！
はじめのBodymakeストレッチで
キック動作がスムーズに出来るよう
導きます。
初めての方も是非ご参加下さい！！