

パンチ&キックを打ち込んで

日頃の**ストレス**を発散！

# ボックス★キック

7月～9月の夏季開催

※強度★★★★☆☆



初回 7月2日 木曜日

木曜日 午後7時～7時45分

(受付開始は6時30分より先着25名)

講師 城元 剛



上半身はパンチ  
下半身はキック  
このバランスが  
代謝UPに効果的  
老若男女問わず  
楽しくボディバランスを  
鍛えましょう！！

¥600 / 1回

教室プログラムのみ参加の方

¥360 / 1回

施設利用併用の方

お問い合わせ

新潟テルサフィットネスセンター

TEL : 025-281-1889

<https://www.n-terra.jp/fitness/>

