



## ～教室紹介～

エアロビクスのステップに格闘技のパンチ動作を入れたトレーニング。全身のシェイプアップや脂肪燃焼効果が期待されます。リズムカルなパンチで爽快な汗を流しましょう!!



講師：MASAKI

ストレス  
発散!!

# パンチ &

初心者  
大歓迎

# エアロ教室

1/10 ~ 3/28 毎週金曜日

19:30~20:30

三国体育館

第2トレーニング室

対象：一般男女

参加料：チケット制

【お申し込みは下記へ】

主催：公益財団法人坂井市スポーツ協会

三国体育館 TEL：82-4686

