

ヒートアップ

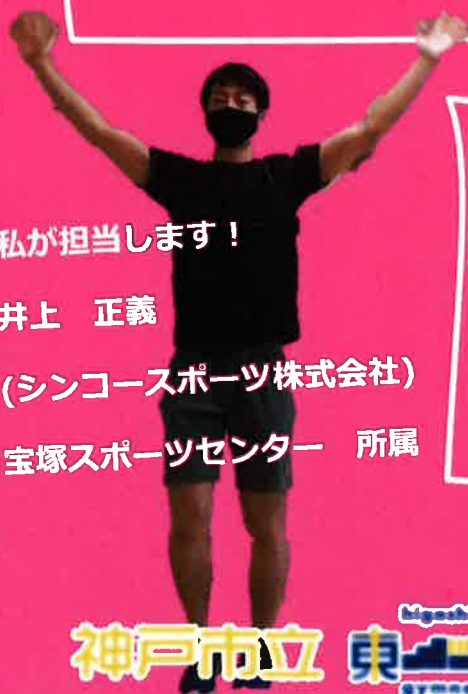
ファイティング



リズムに合わせて「パンチ」「キック」で
有酸素運動をします！

基礎の動作から行いますので、安心して参
加できます！

さあ！脂肪燃焼&ストレス解消！！



私が担当します！

井上 正義

(シンコースポーツ株式会社)

宝塚スポーツセンター 所属

開催日 2/23 (金・祝)

時間 9:30~10:30

参加費 500円

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・

タオル・飲み物

お電話または体育館受付にてお申込みください

神戸市立  東灘 体育館

神戸市東灘区魚崎南町 6-5-11

078-452-9279