

リフレッシュプラザ平塚「初上陸プログラム！」



KICK OUT! (キックアウト)



<KICK OUTとは・・・>

キックボクシングの動作を音楽に合わせて繰り返し、有酸素運動と無酸素運動を効果的に行い脂肪燃焼を促す本格格闘技エクササイズです！

■日曜日／13:30～14:30

■担当／山川インストラクター
(KICK OUT認定インストラクター)

■定員／20名



山川智絵インストラクター