

インストラクター-DANによる

暗闇 WORKOUT START!!

- ・ストレス発散
- ・脂肪燃焼
- ・爽快感!
- ・カロリー消費
- ・非日常感
- ・二の腕引き締め

12月25日(水)



クリスマス★14:30～15:15

暗闇エアボクシング★1.7

(常温に近い状態で行います)

ミラーボールを使って暗闇を美しく演出★非日常間の中でBGMに合わせて楽しくキックやパンチでLET'Sエクササイズ!

