

緊急追加
レッスン
開催

2023年3月
火曜日/20:00~20:45
ボディコンバット45
冬の都度教室のご案内

ボディコンバットとは・・・

★様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。
仮想の相手にパンチやキックを繰り返します。

さあ、クラスで日常のストレスを発散しましょう！

開催日程

3月14日(火)28日(火)

20:00~20:45

開催場所
第3体育室
定員
40名
参加費
1回550円

担当:菊池インストラクター

青葉スポーツセンターなどで、レッスンしてました。

【お申込み受付方法】

お申込受付:

当日19:30から直接フロントにて受付開始

(先着順で承ります。)

お問い合わせ・受付

横浜市南スポーツセンター 045-743-6341

