

# パンチ & シェイプ



リズムに合わせてパンチ&キックで全身運動

# 運動不足解消

# 脂肪燃焼

# 有酸素運動

# 引締め

日程：1/13（月祝）9：30～10：30

申込：12/8～窓口・TEL

対象：中学生以上 参加費：500円

持ち物：動ける服装、室内シューズ、  
タオル、水分補給

神戸市立須磨体育館 TEL 078-734-5588

〒654-0035 神戸市須磨区中島町1-2-2