

簡単格闘系エアロビクス！音楽に合わせてパンチ！キック★

# ヒートアップファイティング

開催日：平成30年 12/10(月)  
平成31年 1/21(月)・2/18(月)

時間：19:00～19:45

定員：20名

場所：スタジオ

申込方法：当日までに1F受付にて申し込み。  
定員になり次第、締め切ります。

持ち物：運動しやすい格好、室内用シューズ、  
水分補給するもの

参加料：500円

※参加費は当日に1F受付にてお支払い。

効果：**格闘系エクササイズ！**  
**ストレス発散や脂肪燃焼に効果あり！**



申し込み  
募集中～

## ラ・ペアーレ浜田

〒697-0022 島根県浜田市浅井町64-14

TEL:0855-22-1035

<http://shinko-la-peare-hamada.com/>

