

緊急特別プログラム



Box On Music ♪

～西山オリジナルプログラム～

2018.11.25 (Sun)

17:15～18:00

場所：ヒーリングスタジオ

西山尚吾

・吉祥倶楽部パーソナルトレーナー

【資格】

・健康運動指導士

・体カトレーニング検定2級

レッスン内容

パンチ、ニーキックを用いて、音楽に合わせて行う有

酸素系の格闘技エクササイズです。45分間の特別プロ

グラムとしてこの日だけの特別プログラムとなっております。

ります。初心者の方でもご参加頂ける内容です。

是非、ご参加下さい♪