

ナベトレ流 ブートキャンプ

格闘技歴30年のベテラン YUSUKEによるレッスン！

60分間で

パンチキックの基本練習・サンドバックやミットを打ちながらストレス解消！

脂肪燃焼★体カアップをしましょう。

よりハードに格闘技カラーを濃くいきましょう。

日時 ①10月17日 ②11月21日 土曜日 17:00～18:00 (60分レッスン)

定員 7名 (最小遂行人員4名)

料金 会員 1,650円 一般 2,200円

講師



YUSUKE

格闘技歴 30年

FIGHTDOオフィシャルトレーナー

KIMAXオフィシャルトレーナー

格闘技パーソナル歴 3年

持ち物 ウエア タオル シューズ 飲み物 等

受付 10月1日(木)より

清水店フロントにてお申し込み後、事前にご入金をお願いします

締切 各回定員になり次第締め切り

※各回とも7日前で完全締切となります。それ以降のキャンセルは料金がかかる場合がございます。

その他 一般の方は16:45よりご入館いただけます。

ロッカー及びレッスン終了にシャワールームをご利用いただけます。