

体験型イベントレッスン

Tae Bo タエボ



《 開催日時 》

- 10/2・16
- 11/6・20
- 12/4・18
- 金曜日
- 20:15~21:00
- 定員 20 名程度

Billy 隊長が考案したテコンドーとボクシングの要素を取り入れ
テンポの早い音楽に合わせて行うエクササイズです！

《 チケット制 》 ※予約不要

1回 1,000円

2回 1,500円 (2人でシェアもOK♥)

《 持ち物 》

運動できる服装・室内シューズ・飲み物・タオル

お好きな時にご参加いただけます。

直接 さわやかアリーナまで開催日にお越し下さい。



担当 兵永拓也

ご要望にお応えして**増設**しました!!!

19:15~20:00

- ・予約不要
- ・15分前~入室可能

※19:15~/20:15~ 内容は共に基礎クラスとなります



皆様のご参加お待ちしております

さわやかアリーナ袋井市総合体育館