



Tae Bo®

Tae Bo®とは、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！

《開催日》

★1月15日(金) 29日(金)

★2月5日(金) 19日(金)

★3月5日(金) 19日(金)

《チケット制》

1回 ¥1,000

2回 ¥1,500

先着順・予約不要

《時間》

Lesson I ★19:30~20:15

Lesson II ★20:30~21:15

※Lesson時間が変わりました!!

《持ち物》

運動できる服装・室内シューズ

飲み物・タオル

担当 兵永 拓也

