

Choose

・武道エクササイズプログラム

(ベーシック・キックミット・サンドバック・L i t h e呼吸法)

・カラテプログラム

(健康カラテ・ベーシック型・ダイナミックカラテ)

・ボディメイク・フィジカル・ダイエットプログラム

(バランスボール体幹トレ・TRX・バトルロープ・H I Tインターバルトレ)

・ストレッチプログラム

(ソフトストレッチ・関節可動・ポールストレッチ)

・親子パーソナルプログラム (同伴お子様無料)

・高齢者用フィットネスアンチエイジングプログラム