

「親子でボクサビクス」

ボクシングや格闘技の動きを利用したエクササイズです。

音楽に合わせて体を動かしましょう。

講師：石橋 誠人 先生



前半にストレッチや基本の動きで体をほぐし、後半はスピードアップした動きと筋トレで、脂肪を燃やし、弛んだ体を引き締めます。



動きを覚えるのが大変ですが、親子で一緒にやればできる！

みんなで「ととのった」体を目指しましょう。