

はじめてのFIT HOP

無料体験

【フィット ホップとは】

韓国発祥の有酸素運動と筋力トレーニングを融合させた、ダンスエクササイズです。
K-POPなどの音楽を取り入れた
誰でも楽しく参加できるエクササイズです。
サンプル動画をご覧ください→



サンプル動画をご覧ください



音楽に合わせて楽しく
体を動かしましょう！
基礎代謝、基礎体力の向上
ストレス発散に効果的です！
楽しく、健康的に汗を流しましょう！

〈開催日時〉

2/19・26(木)

〈時間〉 14:00~15:00

〈定員〉 10名

〈料金〉 無料

2/21・28(土)

〈時間〉 11:00~12:00

〈定員〉 10名

〈料金〉 無料



※中学生以上から参加可。

※室内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください。

熊谷さくら運動公園アクアピア

TEL. 048-533-9100

(9:00~20:00 休館日：火曜日)

予約サイトはこちら

