

ワークショップ内容

1. 準備運動
2. 移動稽古
3. ミット打ち
4. タッチボクシング
5. 忙しい毎日でもできる5分間トレーニング

準備するもの

動ける恰好、スポーツドリンク、タオル、軍手、着替え