

日本ルーシーダットン普及連盟主催

ムエダイエツト&ムエビート トライアルレッスン

ムエダイエツト・ムエビートとは？

ムエダイエツトは、タイの国技『ムエタイ』をベースにヨガ・ダンス・格闘技などの要素がミックスされた格闘技系エクササイズプログラムです。ムエタイの要素を取り入れ、しっかり準備体操やストレッチをしながら代謝をあげ気になる部位のシェイプアップやダイエット効果なども狙える注目のエクササイズです！

ムエビートは、ムエダイエツトのパンチやキックを音楽に合わせてダイナミックに身体を動かします！運動量も増えて楽しみながらストレス発散できます！！

まだ受けたことのない方は、この機会にぜひ体験してください！



開催日時

ムエダイエツト

12月24日(土) 10:30~11:30

ムエダイエツト&ムエビート

1月9日(祝・月) 10:30~12:00

ムエビート

1月14日(土) 10:30~11:30

変更
しました！

参加費 1レッスン 2,000円(税込)

会場

日本ルーシーダットン普及連盟・麻布台スタジオ
(東京都港区麻布台 1-6-13 パーズアイ麻布台 地下1階)

お申し込み先

日本ルーシーダットン普及連盟本部
Tel 03-6435-3864
E-mail: info@rusiedutton.com

