

コロナ ミット

- シャドウボクシング3分 × 3ラウンド
- サンドバック3分 × 3ラウンド
- 講師のミット受け3分 × 2ラウンド
- サンドバック3分 × 3ラウンド ※2R続けて
- シャドウボクシング3分 × 1ラウンド

