MIZUNO SPORTS SCHOOL

はじめてのパンチ&キック



「パンチ&キック」とは・・・
ボクシングの基本スキルを使い、
筋コンディショニングと有酸素運動を
同時に行います

音楽に乗って
パンチ&キック

初心者の方から無理なく動けるレッスンです。
日常生活のストレス発散やなりたい身体を創造しながら
楽しく一緒にレッスンしましょう♪

募集要項

場 所　宮代町総合運動公園　研修室

日 時　11月27日(金)　11：00～12：00

参加費　1,100円(税込)

対 象　16歳以上

申込　10/1 (木)10：00～先着順

お申し込みは前日までにお願いします

●定　員：先着15名　最低人数3名
●持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

指導員紹介



板橋由佳里

・介護予防運動指導員
・FTP Basic Mat Pilates Instructor
・アクアフィットネスインストラクター

宮代町総合運動公園
TEL：0480－32－1543
〒345-0836
埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834

●営業時間　平日／9:00～21:00
日・祝／9:00～18:00
●休館日　月曜日　年末年始