

はじめてのボクササイズ



ボクササイズとは・・・
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や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 7月17日・24日(金) 11:00~12:00

参加費 1,100(税込)

7月は2回開催!

対象 16歳以上

申込 6/2(火)10:00~先着順

お申し込みは前日までお願いします

- 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