

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 10月9日・23日(金) 11:00～12:00

参加費 1,100(税込)/回

対象 16歳以上

申込 9/1 (火)10:00～先着順

お申し込みは前日までをお願いします

- 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