

♪ SFマキボクシングフィットネス教室! ♪

ボクシングのメニューで引き締まったボディを手に入れろ!

ボクシングフィットネスのトレーニングは、ストレス発散、パンチ力アップ、ボディシェイプしたい方にもオススメ!
ボクシングフィットネスで汗をかいて、引き締まったボディを手に入れよう!



倉田コーチ

みんなもボクシング
フィットネスで
いい汗流そう!



こんなこと
やっています!

リズムに合わせて
シャドーボクシング
サンドバッグめがけて
ジャブワンツ
個人のレベルに
合わせてミット打ち

体幹トレーニングで
さらなるパワーアップ!!



★期制
【対象】 15歳以上の女性
【日時】 10:45~12:00
毎週火曜日
【料金】 6,120円 10回/3ヶ月

★月制
【対象】 15歳以上の女性
【日時】 19:30~20:45
毎週金曜日
【料金】 3,300円 4回/月



鶴見スポーツセンター
TEL: 06-6915-2567