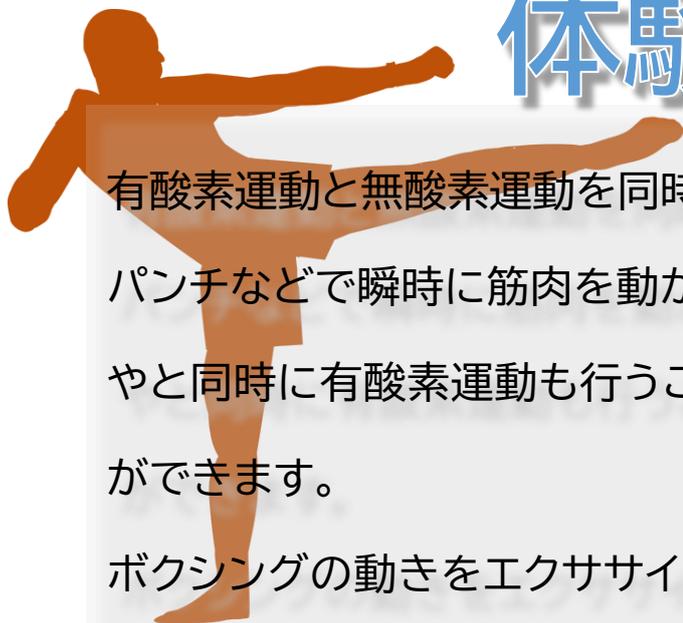


ボクシングエクササイズ 体験会



有酸素運動と無酸素運動を同時に行えるエクササイズです。

パンチなどで瞬時に筋肉を動かす無酸素運動による筋力アップ
やと同時に有酸素運動も行うことで効率良く脂肪燃焼することが
できます。

ボクシングの動きをエクササイズ風にアレンジし、誰でも気軽
に行えるトレーニングです！



日時： 5月3日(土・祝) 9:30~10:30

場所： 西体育館 体育室

定員： 20名 先着順

対象： 16歳以上

申込方法： 窓口・電話 参加費：500円

申込期間： 4月15日(火)~