

こんな方にオススメの教室です。

最近、身体が
重く感じる

日頃のストレスを
発散させたい

すっきりした
体型になりたい

無 料 講 座

元・プロボクサーが教える
本物のパンチとステップ

男のボクシングエクササイズ

“1・2パンチで脂肪を燃やして、目指せ、細マッチョ！”

さ・あ・い・ど

日時…11月25日(木)、12月2日(木)

午後7:30～9:30

会場…大泉町保健福祉総合センター



【講師】

群馬県健康スポーツ指導員
元・プロボクサー

あきやまけんいち
秋山賢一 先生

運動のできる服装、運動のできる上履き
着替え用のTシャツ(汗をかくため)
タオル、水分補給用の飲み物

持ち物は？

ボクシングエクササイズとは

ボクシングエクササイズとは、エアロビクスにボクシングの要素を取り入れた楽しい運動です。上半身を大きくひねる事で、自然と呼吸が活発になり、有酸素運動の効果がアップし、脂肪燃焼にぴったりのエクササイズです。また、パンチを打つことでストレス発散にも効果的です。

ミットを打つことはありますが、実際に殴り合うことはなく、楽しく安全な運動です。



保健福祉総合センター・健康づくり課へ電話
または来所にてお申込みください。

☎：0276-62-2121

申込方法は？