

『2022年度 ボクシングエクササイズ』

ポップな音楽に合わせて、どなたでも気軽に始めることができ、
ジャブ・フック・アッパーのボクシングの動きを取り入れたエクササイズ。
脂肪燃焼効果、筋肉量増加、ダイエット効果、ストレス発散に。
自分のレベル・ペースで、無理のないように。

【開催予定日】 第2・4木曜日 13:00~14:00

4月	14・28	10月	13・27
5月	12・26	11月	10・24
6月	9・23	12月	8・22
7月	14・28	1月	12・26
8月	25	2月	9
9月	8・22	3月	9・23

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

【持ち物】室内シューズ、タオル、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】2,000円 入会日~2023年3月31日

【会員参加費】1200円/2回 出欠の事前申告により参加費の減額ができます

【体験料】600円 ※お一人1回のみ



一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

住 所 : 豊田市高原町7丁目22番地1 (豊田高専北側)

教室の
お問い合わせ : 火曜日~日曜日 9:00~18:00

休館日 : 月曜日(祝祭日を除く) 年末年始

電 話 : 32-2741 FAX : 32-3577

E-mail : info@umetsubojosui-sc.jp

