

『2023年度 ボクシングエクササイズ 午前コース』

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1・3木曜日 11:00~12:00

4月	6・20	10月	5・19
5月	18	11月	2・16
6月	1・15	12月	7・21
7月	6・20	1月	18
8月	3	2月	1・15
9月	7・21	3月	7・21

【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、ヨガマット、タオル、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】 2,000円 入会日~2024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

1回目の参加時ではなく、前月末が締切です

連絡方法・・・いづれかの方法で**前月末**までに、ご連絡ください。

※ TEL: 32-2741

※ FAX: 32-3577

※ ホームページ: <https://www.umetsubojosui-sc.jp/>

※ メール: info@umetsubojosui-sc.jp



出欠連絡メールアドレスQRコード



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 9:00~21:00

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

