

# 好評につき 再度開催決定!!

## ボクシングエクササイズ

開催日: 下記のとおり  
時間: 20時00分～20時45分  
募集期間: 8月1日(木)～定員になり次第終了  
講師: 遠藤 裕久 先生  
定員: 先着35名  
対象: 中学生以上男女  
場所: 剣道場  
持ち物: 運動のできる服装で、飲み物、タオル、  
内履き持参

鏡に自分を写しだし、パンチやキックを行うことでストレス  
発散に！二の腕を引き締め、ヒップアップ効果も狙えます。  
沢山汗を流したい方！運動不足が気になる方、この機会  
に是非体験してみませんか？

日程: 10/28, 11/11, 18, 25, 12/9, 16, 23  
全て月曜日となります。

10月1回開催・・・500円、11月3回開催・・・1,500円  
12月3回開催・・・1,500円

※全て受講も可、月ごとの選択も可

問合せ先 023-655-5900 (株)モンテディオ山形