

# 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

会場: 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