

# シェイプアップボクシング お試しレッスン開催!!

平日は、仕事やほかの用事がある。。。  
休みの日、午前中はゆっくりしたいし。。。  
お昼から、もっと体を動かして、気持ちよく  
汗のかけるレッスンがあったらいいのに。。。



そんな方々に向けて、現在、火曜日の午前中に好評実施中の、  
シェイプアップボクシングの体験会を、ご用意しました。  
このレッスンは、実際にグローブをつけてパンチやキック  
などを取り入れ、ダイナミックな音楽にのせて行う、  
心肺機能向上・シェイプアップ・ストレス発散におすすめの  
エクササイズです。

**開催日** : 2019年11月17日 (日)  
**時間** : 13:00 ~ 13:45  
**対象** : 初心者から慣れた方まですべて  
**定員** : 20名  
**担当** : 石井インストラクター

スポーツの秋、お休みを活動的に過ごしませんか?!  
参加のご予約を、ジムカウンターにて、  
11月1日 (金) より承ります。  
たくさんのご参加お待ちしております!!