

# M・Boxing Club

1/23 (日)

★10:30~11:30 定員:12名

参加費:1,650円(税込み)

場所:フリースタジオ

村石IR

Boxing ジムワークを取り入れた60分の  
プログラムです。

全身を効率よく鍛える事が出来ます!  
運動したいけど何から始めて良いか分からない方、  
短時間で効率良く運動したい方など  
始めての方でもマイペースでご参加頂けます!

## 《メニュー》

- \*ロープ(縄跳び)
- \*シャドー
- \*サンドバック
- \*ミット打ち
- \*筋トレ  
腹筋、スクワット

## 《効果》

- シェイプup
- 筋力up
- 体力up
- 心肺機能up
- 脂肪燃焼
- ストレス解消



お電話番号 <050-5306-6626>

ご予約はフロント  
またはお電話で☆