

# M・Boxing Club

5/4 (火・祝)

★15:00～16:00

★16:30～17:30

定員：各9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

ご予約はフロントまたはお電話で☆

ご予約  
受付中！



050-5306-6626