

協栄ボクシングジムがプロデュースする、躍動感あるスタジオエクササイズ

協栄シェイプボクシング®

シェイプアップ効果！

二の腕、背中、腰の回転を使ってパンチを出すので
ウエスト周りが引き締まります。

SHAPE
BOXING PRO®



どんなレッスン？

ボクサーが行うシャドーボクシングに音楽を取り入れた脂肪を燃やす有酸素運動です。
音楽に合わせてパンチを出せばストレス解消・・・汗をかいてスッキリします。
ボクサー気分、アクション女優になった気分と一緒に楽しみませんか！？
老若男女問わずスポーツとしてのボクシングを楽しみましょう。
格闘技レッスンが全く初めての方でもご自分のペースで
強弱をつけられますのでお気軽にご参加出来ます！

会員（練習メンバー）募集のお知らせ

日 時／ 火曜日 13:15～14:15

会 場／ 浦和駒場体育館 剣道場

費 用／ 1回500円

担当インストラクター／ 協栄ボクシングジム認定インストラクター 宮澤秀子

お申し込み方法

受付で直接・お電話・メールでお申し込み下さい

〒330-0051 浦和区駒場 2-5-6 浦和駒場体育館

〈TEL〉 048-885-6010

〈E-mail〉 info@urawakomatai.jp