

平成29年度 公益財団法人さいたま市体育協会

ボクシング・エクササイズ教室

《開催要項》

- 趣 旨 生涯スポーツの一環として、体力増進と基礎代謝の向上に効果があり、ダイエット効果やストレス発散効果も高いボクシング・エクササイズ教室を開催する事によって健康増進を図ります。
- 主 催 公益財団法人 さいたま市体育協会
- 講 師 清水 禎子 氏
- 期 日 10月7日・14日・21日・28日・11月4日
(全5回 毎週土曜日)
- 時 間 17時30分～18時30分(受付17時～)
- 会 場 「さいたま市記念総合体育館」 多目的室D
- 募集人員 40名(18歳以上の方)
- 参加費 4,000円(保険料含む)
- 携行品 運動の出来る服装・室内シューズ・タオル・飲み物 等



申し込み・問合せはガキ・FAX・Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、下記まで申込。

〒338-0835 さいたま市桜区道場4-3-1 記念総合体育館内
(公財)さいたま市体育協会 「ボクシング・エクササイズ教室申込係」

TEL : 048-851-6250 FAX : 048-851-6253

E-MAIL : info@saitamacity-sports.or.jp

申込締切……定員になり次第終了します(先着順)

「ボクシング・エクササイズ」って…?

ボクシングの動作を体力増強とダイエットを目的に組み合わせた運動です。人同士で打ち合う事はなく、軽快な音楽とともに行なうプログラムで、高効率な全身運動はストレス発散にも効果があります。



(教室イメージ)