

2019年度

参加者

募集中!



# 健康ボクシング教室

血流  
促進

血流の循環がよくない  
肩こり・冷え性に効果!

ストレス  
発散

日頃のストレスをミットに



脂肪  
燃焼

ミット打ちで  
全身の脂肪が燃焼

★性別・年齢に関係なくどなたでも  
ご参加いただけます。  
★個々の体力に合わせて指導いたします。

月	日	月	日	月	日	月	日
4	12	7	12	10	11	1	10
	26		26		25		24
5	10	8	9	11	8	2	14
	24		23		22		28
6	14	9	13	12	13	3	13
	28		27		27		27

※天候等により急遽中止になる場合がありますので、予約をしておられない方は  
お電話でご確認の上お越しください。

- \*日 時 上記開催のとおり（月2回開催・金曜日）  
10:00~11:00
- \*場 所 あやめ池スポーツセンター体育館
- \*講 師 シュガーナックルボクシングジム鳥取店 会長 村口正和 氏
- \*参加料 各回500円
- \*定 員 20名（要予約）※空きがあれば当日参加も可能
- \*準備品 運動のできる服装・体育館用シューズ・飲料・タオル・着替え 等

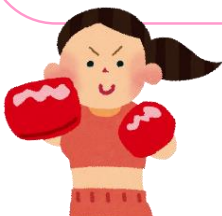
## シャドーボクシング

ボクシングの練習方法の一つで、相手や器具などを必要としない練習方法です。シャドーボクシングだけでボクシングをした時と同じくらい多くのエネルギーが消費されます。

## ミット打ち

トレーナーの持ったミットに指示に従いながらパンチを打ち込んでいきます。体重移動を意識し、フットワークを使いながら有酸素運動と無酸素運動を組み合わせることで、基礎代謝もアップし体幹も鍛えられます。

健康ボクシングで  
楽しく  
汗をかきましょう



## お問い合わせ・お申し込みは

〒689-0706 東伯郡湯梨浜町藤津650  
東郷湖羽合臨海公園（あやめ池スポーツセンター）

主催



TEL / FAX (0858) 32-2231

HP→「東郷湖羽合臨海公園」で「検索」