

ボクシング & トレーニング

BOXING & TRAINING

ボクシングでタフな心と体をつくる

ボクシングを元にした総合的な体力アップ教室です。ボクシングの基本を自分のペースで練習ができます。ふだんの生活にないパンチという動作は、肩、腕の筋肉を鍛え、関節を柔らかくします。パンチングミットやサンドバッグを打ち込むことで、格闘技のおもしろさを味わえ、護身にも役立ちます。トレーニングジムでの基礎トレ、スポーツ広場での自主トレなども自由に行えます。中学生以上対象。未経験者や女性大歓迎。
河内長野ボクシングジム支部登録。

練習日	土曜 15:00 ~ 17:00 (自由時間制)
入会金	3,000 円 (一家族)
月会費	一般 3,000 円 学生 2,500 円



★ お問い合わせは ★

スポーツと武道の
総合武道場 **有朋館**

☎ **072-483-2747**

〒590-0522 大阪府泉南市信達牧野178

✉ yuhokan2007@ybb.ne.jp



ゆうほうかん

検索

