## 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







## ★ お問い合せは ★

## スポーツと武道の 有別館

**~**090-9888-0474

〒590-0522 大阪府泉南市信達牧野178 ☑ yuhokan2007@ybb.ne.jp





