

一日で楽しく、美しく。汗を流してシェイプアップ！

9月・10月期間限定開催！受講者募集中！

さあ、
始めよう。

LET'S
TRY!

キック&ボクシングエクササイズ

KICK & BOXING EXERCISE

教室内容紹介

格闘技の動作を取り入れながら、リズムに乗せて楽しく、安全にカラダを動かす「エクササイズ」です。性別に関係なく、楽しく汗をかきましょう。カンタンな動作からおこなうため、初めての方でも安心して参加できます。ご家族やご友人、お一人でもお気軽にご参加ください！

※ミット打ちやスパーリング等はおこないません。

期待できる効果

有酸素運動と筋力トレーニングで脂肪燃焼効果抜群！
思い切り汗をかいてストレスを発散させましょう！

- ①脂肪燃焼効果
- ②体幹部の筋力アップ
- ③ストレス解消効果

日時	9月6、13、20、27日 10月4、11、18、25日 毎週水曜日 18:45~19:30(45分間) ※全て1回受講
場所	袖ヶ浦健康づくり支援センター(ガウランド)研修室
対象	16歳以上の男女 ※高校生可
受講料(税込)	500円(税込) / 回 ※施設使用料は不要です。トレーニングルーム等有料エリアをご利用の場合は別途施設使用料をお支払いください
定員	11名 / 回
持ち物	動きやすい服装、室内用運動シューズ、水分補給用飲料、タオル
申込方法	施設設置の参加申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申し込みください

※本講習は指定管理者(公益財団法人体力づくり指導協会)の自主事業として実施されます
※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申し込みをキャンセルすることができます
講習実施3日前~講習実施前日までは参加費の半額、講習実施当日以降は参加費の全額

シェイプアップしたい方、ストレスを発散したい方、ぜひご参加ください！

指定管理者:公益財団法人体力づくり指導協会 千葉県袖ヶ浦市三ツ作 1862-12

袖ヶ浦健康づくり支援センター ☎0438(64)3200

袖ヶ浦健康づくり支援センター
Gauland
ガウランド