

アクアブルー多摩ミニスポーツホール特別プログラム

1月～3月日曜日開催

ボクシング エクササイズ



「フィットネスとしての本格的ボクシング！」

ボクシングエクササイズでは、音楽のリズムに合わせてパンチ・ステップ・コンビネーションを基本動作から応用動作まで、本格的なシャドーボクシング動作を行います。「シャドーボクシングで動き・汗をかき・楽しむ」というスポーツフィットネスとしてのボクシングを身近に感じて頂くことを目的に作り出されたプログラムです。

全ての運動動作を兼ね備えたボクシング種目が構成されており、男女問わず幅広い年齢層にも対応できるように、全ての方々を対象に安全・効果的・誰にでもできるボクシングプログラムです。バーチャル感のある楽しさと、終了後の発汗量が魅力です。

「プログラム効果」

・ストレス発散、脂肪燃焼・心肺機能向上の効果も期待！！

◆ 日程：平成31年1月6日～3月24日（1/13、2/10を除く日曜日、全10回）

◆ 時間：16:00～17:00（60分間）

◆ 参加料：10回 6,300円 1回参加 700円 ※体験料金 500円

◆ 定員：各回20名（先着順）

◆ 講師：高橋 幸子（アクアブルー公認インストラクター）

◆ 持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

◆ 申込・問合せ：多摩市立温水プール（アクアブルー多摩） ☎ 042-338-7667

※12/20（木）～申込み開始