

アクアブルー多摩ミニスポーツホール特別プログラム
7月～9月 日曜日開催

バーチャルボクシング

ボクシングエクササイズ



バーチャルボクシングとは…

バーチャルボクシング®は、ボクサーがトレーニングの一環として行うシャドーボクシングを基にして作られた、有酸素運動能力の向上、脂肪燃焼運動、ストレス発散、反射神経UP、瞬発力アップを目的としてつくられたフィットネスボクシングプログラムです。このレッスンを行う事で、ボクサーに必要な持久力、瞬発力、パワー、反射神経、判断力、そして、シェイプアップ、代謝アップ・バランス・柔軟性、体力維持・健康維持等、より多くの体力改善が見込まれストレスの発散にも繋がります。

- ◆ 日程 : 令和元年7月7日～9月29日
(7/14、8/11、9/15、を除く毎週日曜日・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 (バーチャルボクシングインストラクター)
- ◆ 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
※6/22(金)～申込み開始