

ボクシング Burning!!

5/6(木)
申込締切

日頃の運動不足を解消し、
夏に向けて楽しくシェイプアップ!

パンチ、防御などの基本をシャドーでゆっくり無理なくできます。
プログラムの後半は音楽に合わせてアクティブに動くので
脂肪燃焼やストレス解消にも効きスツキリ爽快な汗をかけます!
※グローブは使用しません。

6月2日～8月4日 毎週水曜日

20:30～21:30 全10回

講師/里見昌斗

@コズミックセンター多目的室

【申込】

4月20日申込開始!

財団広報紙「Oh!レガス」または
ウェブをご覧ください!

■問合せ
新宿未来創造財団
スポーツ・マラソン課
03-3232-7701

