

だれでも カンタン！
大人体験ボクシング



「ココロとカラダが元気になれば、
毎日がより楽しくなる」がテーマの、
誰でも楽しく、安全、カンタンにできる
ボクシングレッスンです。

皆さん（中学生以上）のご参加をお待ちしています！



トレーナーのミットに
パンチを打ちこんで、
体カアップ！

シェイプアップ、
ストレス発散にも
ピッタリ！



日時：2024年12月14日 土曜日 16:00～17:00

場所：稲城市総合体育館 レクリエーションルーム

対象：中学生以上

定員：30名（最少催行人数10名）

費用：550円（iクラブ会員・一般）

講師：坂田 健史（第69代WBA世界フライ級チャンピオン）

ひるま
晝間 貴司（ボクシングトレーナー）

持ち物：軍手、室内用運動靴、タオル、水分補給用の飲み物

☆運動しやすい服を着てご参加ください。

2024年11月16日12時 受付開始

