

サンデー バーチャルボクシング®ベーシック30

☐日時：2025年4月13日・5月11日・6月8日(日) 全日程9:15～9:45

☐場所：小豆沢体育館 管理棟2F スタジオ

☐担当：石丸インストラクター

☐定員：15名(全日程同じ定員です。)

・トレーニングルーム施設使用料で参加可。

・整理券制。

・開館と同時にバーチャルボクシング®の整理券を配布開始。

(シェイプ I は開始30分前の9:30から配布開始。)

・9:05から整理券番号順に入場。

※定員が超過の場合、抽選の場合がございます。

9:00の時点で抽選可否を判断いたします。

☐持ち物：動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル

初心者の方にも参加しやすい30分間のクラスです！

インストラクターがパンチ動作などわかりやすく教えながら動きます。

この機会にぜひ参加してみてください♪

