

# Sunday

## バーチャルボクシング® ベーシック30

□日時：2025年7月13日・8月10日・9月14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♪

