

# **SUNDAY バーチャルボクシング® ベーシック30**

**□日時:2026年1月18日・2月8日・3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1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！  
慣れた方もしっかり汗をかける  
クラスですので皆様のご参加をお待ちしております！**

