

# *Sunday* バーチャルボクシング® ベーシック30

**日時: 2026年4月12日・5月10日・6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♪**

