

はいふりっど・ボクシング



&



コアトレーニング

日時:令和7年10月26日(日)9:45~10:45

場所:高島平温水プール M3階会議室

担当:松本IR

定員:8名

運動に自信が無い方、
運動経験の少ない方にも
オススメ!!



参加費:¥800(税込)

※イベント当日までにM3階受付にてお支払い下さい。

持ち物:運動しやすい服、室内履き、タオル
飲み物

申込:10月1日(水)~10月25日(土)まで

①高島平温水プールM3階受付にて直接

②電話予約可(03-3932-5348)



★レッスン紹介★

低めの強度のボクシングとコアトレーニングを行います。
「はいふりっど・ボクシング」に興味はあるけど強度が高い...
「コアトレ」だけじゃ少し物足りない...という方に
オススメ!!

一緒にワンツー・パンチを繰り出し、体をすっきりさせませんか?
ご不明な点ございましたらお気軽にスタッフまでお声かけください。