

無理なく、自然に。
リズムに乗って
気持ちのいい
体幹トレーニングを。

親子での参加
大歓迎！

♪幼稚園～小学生向け♪

リズムボクシング 体験教室

申込みは、公式LINEから
お願いします！→

8/9 (日)

10:00

▼
10:50

公式LINE



◆ こんな人におすすめ！

- ・音楽は好きだけど体を動かすことが苦手…
- ・いろいろなスポーツを体験してみたい！
- ・新しいことにチャレンジしてみたい！

◆ 持ち物

- ・水筒、ペットボトルなどの水分
- ・汗ふきタオル
- ・内ズック（裸足でもOK!）

◆ 体験メニュー（例）

- ・ジャブ、ストレートなど基本動作の練習
- ・リズム（表拍、裏拍など）のトレーニング
- ・勇気100%、カリスマックスなど

定員 20名（定員に達したら〆切）



場所 天童市子育て未来館 げんキッズ

天童市芳賀タウン北2-7-18

山形市のリズムボクシング教室

Feeling Box

ボクシングのうごきを通して
楽しく体幹をきたえてみませんか♪

トレーナー 渡邊 真太郎
（元TI山形ボクシングジムトレーナー）