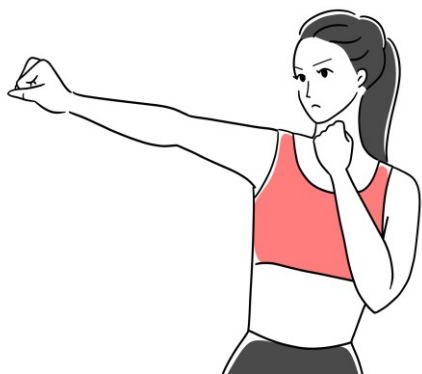


TAKENOMARU CHIKUSEN 2026

## 初めてのボクシングエクセサイズ



講師：<sup>えびな</sup>蛸名 貴子 先生

日本体育協会スポーツリーダー  
介護予防運動指導員

楽しくイキイキとボクシングのパンチを  
打つエクセサイズを指導しています。

ボクシングエクセサイズは、音楽にあわせボクシングのグローブは使わず鏡を見ながら行うフィットネスです。初めての方を対象にしているので運動が苦手の方でも先生と一緒に楽しめます。ボクシングのパンチ ⇒ ストレッチへの流れでスッキリと身体と心を整えませんか？

日 時：9月14日(月)、28日(月)、10月26日(月)

10:00~11:00

参加費：1,800 円

キャンセル料金(¥1,800)は、9/11(金)よりかかります!!

定 員：10 名 20 代~70 代まで 少々アクティブな動きもあるので  
年齢制限を設定しています

持ち物：スニーカーなどの運動しやすいクツ、タオル、  
飲み物(運動途中の水分補給用)

会 場：竹之丸地区センター 中会議室

申 込：8 月 11 日(火)から電話または来館予約

施設行き方 QR コード



お問い合わせ・お申込み 竹之丸地区センター

TEL 045-651-5575

<http://www.takenomaruchikusen.com/>

竹之丸地区センターHP

