

# ボクシングジムのトレーナーによる 簡単！ボクササイズ教室

in 矢掛町  
健康管理センター

10月6日(金)  
スタート！！

初めての方も大歓迎！！

トレーナーが運動強度を調整して  
教えるので、初心者の方にもオススメです！！

## ボクササイズって？

ボクシングの技術と動きを取り入れたエクササイズです！  
全身を動かし続ける有酸素運動と、パンチを繰り出す際の無酸素運動を  
同時に行えるため、シェイプアップや筋力アップの効果があります！

### ～ 運動効果 ～

体力  
強化

脂肪  
燃焼

ストレス  
解消

### ～ 運動内容 ～

ストレッチ → フォーム作り → ボクシング  
音楽に合わせて  
シャドー  
トレーニング → 筋力  
トレーニング → ストレッチ



令和5年

10月6日～12月22日 毎週金曜日  
19:30～20:30 全11回

対象：中学生以上  
定員：各回30名

場所：矢掛町健康管理センター2階 トレーニングルーム  
(矢掛町矢掛2977番地1)

参加費：1回 300円  
※別途トレーニングルーム利用料がかかります。

準備物：☑室内シューズ ☑タオル ☑飲み物

備考：事前予約は不要です。  
開始10分前にはお越しください。

### 講師

斎藤ボクシング  
スポーツジム  
所属トレーナー  
(倉敷市北畝)



### お問い合わせ

☎ (0866) 82-1013  
矢掛町健康子育て課