

音楽に合わせて
楽しく動く！
爽快ストレス発散！

またまたお知らせ♡

パンチフィットネス

40分無料体験会参加者募集



担当 森 雄之郎

1回40分無料体験会を行います！
お気軽にご参加ください！

音楽に合わせて楽しくパンチ！



パンチフィットネスの効果！



運動不足解消に
ピッタリ！



ストレス発散
気分スッキリ！



基礎体力アップ
脂肪燃焼！

○体験日程

令和8年6月3日・10日・17日

※水曜日

令和8年6月4日・11日・18日

※木曜日

令和8年6月6日・13日・20日

※土曜日

○時間

水・木曜日 18:50~19:30

土曜日 10:30~11:10

ご都合の合う日時でご参加
ください

○参加費

1回 0円

○対象

小学4年生以上の男女

○内容

リズムに合わせてボクシング
のパンチの動作を取り入れた
フィットネス&ミット打ち

○服装・持ち物

Tシャツ・ジャージ等の運動
できる服装・室内履き・手袋
(ミット打ちの際に素手で
グローブを着けると拳が擦れ
る事があります)・飲み物

○お申し込み方法

伊勢原スイミングクラブまで
お電話、またはフロントにて
お申し込みください

お申し込み・お問い合わせは下記まで



ISEHARA SWIMMING CLUB
TEL.0463-93-7187