



パンチフィットネス 体験会

ストレス
発散!

基礎体力
アップ!

夏休みパンチフェス

楽しくパンチで
ストレス発散! 気分もスッキリ!

レッスン詳細

○体験日程

令和8年8月

1日・8日・22日

※ご都合の合う日程でご参加ください

○時間

10:30~11:10

○参加費

1回 1,100円

※初参加の方は無料

○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
ミット打ち&フィットネス

○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
擦れる事があるので着用します)
飲み物・タオル

○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

最後の10分は

夏休み特別企画で

楽しいボールパンチで

遊びタイム!



次々に飛んでくる
ボールを何個
パンチできるかな!



お申し込み・お問い合わせは下記まで

ISEHARA SWIMMING CLUB
TEL.0463-93-7187

親子で参加・お友だちと一緒に参加もOK!