

地域の方の健康づくりを応援！

大人のための

ボクシング・フィットネス体験会

5月26日（火）9:30～10:30 @緑スポーツセンター

運動未経験から始める、姿勢改善 & 究極のストレス解消

HEAD TRAINER



川崎 真琴

元プロボクサー・
第40代 日本スーパーウェルター級チャンピオン

こんな方にオススメです！

- ✓ 最近、体力が落ちてきたと感じる
- ✓ 楽しく運動不足を解消したい
- ✓ 日常のストレスを思い切り発散したい
- ✓ 格闘技に少し興味があった

初心者でも安心・安全に楽しめる3つの理由

- 01 対人練習（打ち合い）は一切なし！安全なフィットネス目的のプログラムです。
- 02 運動未経験の男女大歓迎！個人のレベルに合わせて自分のペースで動けます。
- 03 元プロボクサーが優しく丁寧に、正しいフォームを指導します。

レッスン内容



ストレッチ



体幹トレーニング



ボクシングフォーム

イベント詳細

日時 5月26日（火）9:30～10:30

場所 横浜市緑スポーツセンター 研修室（中山駅 徒歩3分）

参加費 無料（※レクリエーション保険はこちらで加入します）

持ち物 動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物



参加お申し込みはこちら

公式LINEを友だち追加して

「体験会申込」フォームを入力してください

主催・運営：MK LIFETIME GYM（横浜・中山に近日オープン予定のフィットネスジムです）