

第3期

シェイプアップボクシング教室

★ 目的 : パンチやステップのコンビネーションを音楽に合わせてながら、打っていき脂肪燃焼、筋力アップ、ストレスを発散しましょう。

★ 教室内容 : エアロビクスとボクシングを融合した脂肪燃焼系プログラムです。さらに筋トレを支えながら引き締まった身体を目指します。
※ミット打ちはございません。

1) 日程 : 月曜日 19:00~20:00 (全10回)

① 1/7 ② 1/21 ③ 1/28 ④ 2/4 ⑤ 2/18

⑥ 2/25 ⑦ 3/4 ⑧ 3/11 ⑨ 3/18 ⑩ 3/25

(予備日 ×)

2) 場所 : 沖縄県総合運動公園 陸上競技場(会議室)

3) 受講料 : 2,500円(保険料込)

4) 持参するもの : 飲み物、タオル、室内シューズ

5) 定員 : 成人20名(先着)

6) 講師 : 島袋 一馬氏



★ 受講手続き

募集期間 12/1(土) ~ 12/16(日) 9:00~20:00

下記番号へお電話いただき、申し込み予約を行います。その後、総合案内センターにて所定の申込用紙に記入の上、受講料を添えて申し込み完了となります。

※電話予約後、募集期間内に申込用紙記入と受講料支払いがない場合はキャンセル扱いとなります。

※火曜日休園 (火曜日が祝祭日の場合は、翌平日休園)

★ 受講者の方へ (留意事項)

- 1) 体調に不安のある方は事前に医師の診断・許可を受け、自己の責任において健康管理を行って下さい。
- 2) 受講中の事故・ケガについては、速やかに講師または管理事務所までご連絡下さい。
- 3) 運動のできる服装で参加ください。
- 4) 申込人数が定員よりも大幅に少ない場合は、やむを得ず中止となる場合があります。
- 5) 一旦納入された受講料は、講座が不成立の場合以外は払い戻しできません。
- 6) 教室風景の撮影を行い、広報活動等に使用する場合があります。

～お問合わせ～

沖縄県総合運動公園

指定管理者:トラステック・ミズノ共同企業体

Tel : (098)932-5114