

Fit-Boxing

検索//フィットボクシングジャパン

会員募集中!



2015年7月より:月曜・土曜

※第5週目と祝日はお休みです。

ライフタウン 第一 第二 集会場

10:00~11:00

1レッスン1,000円(税込) 回数券4,000円/5回(税込) お子様連れでもOKです!(要問合せ)

フィットボクシングとは?

ボクシングトレーニングを安全かつ効果的に行うことを目的とした本格派ボクシングプログラムです。メガロスをはじめ首都圏スポーツクラブにて(現在30レッスン以上)展開されており、初心者から上級者まで同じ空間でそれぞれの目的に応じたトレーニングが可能です。効果は、体幹力・基礎代謝の向上・脂肪燃焼・心肺機能向上・筋力アップなど。さらにボクシング特有の爽快感でストレス解消も期待できます。レッスンは音楽と融合させながら行いますのでどなたでも入りやすいエクササイズです。

60分レッスン構成

ウォーミングアップ→ストレッチ→コンビネーションエクササイズ
→ミット打ち(大好評!)→ストレッチ

ボクシング歴22年 指導歴15年
1995年アマチュア日本ランキング8位
協栄ボクシングプログラム事業部勤務
2006年プロボクサーライセンス取得
東日本ボクシング協会エアボクシングアドバイザー
スポーツクラブメガロス
Fit-Boxing ボクシングスクール担当 等

インストラクター **NAOKI**

一般社団法人フィットボクシングジャパン
TEL/FAX 03-5761-5315 武藤



フィットネスボクシング指導歴14年
協栄ボクシングプログラム事業部
川崎新田ジムフィットネス事業
スポーツクラブメガロス Fit-Boxing担当

インストラクター **aya**