

ワンコイン

ボクシング・エクササイズ

誰でも気軽にボクシングというスポーツを通じ汗を流すことができます。
ボクシング経験のあるコーチが指導にあたります。
ボクシング・エクササイズでは、有酸素運動と筋肉トレーニングを行います。
トレーナーとミット打ちをしたり、サンドバックを叩いたり、
日々のストレス解消になります。

仕事
帰りに！

ストレス
解消に！

好きな
時間に！

体力
向上に！



- 毎週月曜日
- 19:00～22:00
この時間内で好きな時間に来て運動し
好きな時間に帰ることができます。
- 500円
入口に日付と名前を記入し、缶にお金を入れてください。
- タオル、飲み物、着替え、シューズ等

TRスポーツ

東京都府中市寿町3-11-14
日広石材ビル2階



<http://tr-sports.jp/>

「TRスポーツ」と検索してください！