

# ミット打ち キックボクシング エクササイズ!

プレゼント  
あるよ!



講師:石井

気になる脂肪もストレスも  
キック&パンチで燃やそう!

2021

9/

23

THU

秋分の日イベント 祝日



## ボディメイクに!

キックボクシングは身体全体を使う全身運動。その有酸素運動にパンチやキックなどひねりのある瞬発的な動きが加わることで筋トレ効果が発揮され効率よく体を引き締めます。



## 在宅勤務の運動不足解消に!

運動が苦手な方やまったく経験が無い方でも年齢を問わず気軽に出来ます。思い切り脂肪を燃焼させスッキリ健康な身体を手に入れましょう。

## ストレス発散に!

思う存分パンチやキックを繰り返して気持ちいい汗を流せば気分爽快!心身ともにリフレッシュできます。

日にち: 9月23日(木・祝) 15:30~16:30(60分)

場所: 多目的コーナー

定員: 10名 ※先着順です。

料金: 2,000円

持ち物: 軍手、飲み物、動ける服装

申込み方法: 南館受付へ直接来館、もしくはお電話ください。



プラッツ習志野  
platz narashino city

お問合せ・お申込み

プラッツ習志野 TEL.047-429-8001

千葉県習志野市本大久保3-8-19 京成大久保駅より徒歩5分



プラッツ習志野HP

