

「出水南どっとネット 地域スポーツフェスタ」

快汗

ヘルスアップ  
ボクシング

Let's Try

参加費  
無

参加希望の方は  
当日直接会場に  
お越しください！

■ 平成21年12月 6日(日)  
10:30~12:30

■ 出水南小学校 体育館

■ 指導者  
九州学院ボクシング部  
中村匡一コーチ・部員

自分の体力や  
ペースに  
あわせて  
楽しめます！



ウォーミングアップ・ボールや風船を使っての基礎練習  
グローブをつけてのシャドーボクシングやミット打ち等

ストレス解消！

体力UP！

シェイプアップ！

「男の子も女の子」も「あしたのジョーに憧れたお父さん」も  
「ストレスを解消したいお母さん」もどなたでも参加できます！



参加者全員に  
ポケットティッシュ  
プレゼント！



さらに、  
お楽しみ抽選会が  
あります！

■主催 総合型地域スポーツクラブ  
出水南どっとネット  
096-223-7323

<http://www.izumiminami.net>

■協力 九州学院ボクシング部



スポーツ振興くじ助成事業