

夏休み特別企画！親子で楽しむ

快汗

ヘルスアップ  
ボクシング

Let's Try

**申込不要**

参加希望の方は  
当日直接会場に  
お越しください！

運動のできる服装  
体育館シューズ  
飲料水・タオル等  
をお持ちください！

■ 平成21年8月5日(水)  
12日(水) 19日(水) 26日(水)  
19:30～(1時間～1時間30分程度)

■ 出水中学校 体育館

■ 参加費  
大人1回300円 **子ども無料**

■ 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！

■ 問い合わせ先

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>



スポーツ振興くじ助成事業