

トップランク岐阜ボクシングクラブ 無料体験会参加者募集

ボクササイズは、運動不足による体力低下を解消し、気持ちの良い汗をかくことによりストレス解消にもつながります。

また、アマチュアはもちろん、プロを目指す方も大歓迎です！

興味のある方は、お気軽にご参加お待ちしております！

どんなことをやるの？

■ボクササイズの部

- ・ストレッチから縄跳びまでの準備運動
- ・フォームを重視したシャドーボクシング
- ・ミットワーク ・肩タッチ ・マスボクシング(希望者のみ)

■ボクシングの部

- ・ストレッチから縄跳びまでの準備運動
- ・シャドーボクシング ・ミットワーク
- ・マスボクシング ・スパーリング(希望者のみ)

指導者(スクール代表者)紹介

代表 上西晃生(うえにし あきお)

2003 年よりボクサーとして活動開始。フランスの「B.C TOP RANK BAGNOLET」に所属し、日本ではTEIKENプロモーションで活動。2020 年、パリで「日仏ボクシング部」というコミュニティを開き、大人子供、男女問わずボクシングを指導。2022 年 3 月にフランスより帰国し、池田町へ移住。兼・杉田竜平プロボクシングジム専属コーチ。



- **と き** 4月26日(土) 9:30~11:00
- **と ころ** 総合体育館内多目的ホール2 ● **指 導 者** 上西 晃生
- **対 象** ボクササイズの部 5歳~70歳までの男女
ボクシングの部 10歳~50歳までの男女
- **参加費** 無料(※体験会以降継続の方は、必要経費がかかります。詳細は、体験会にて説明します)
- **服 装** 運動のできる服装 ● **持ち物** 室内シューズ ドリンク タオル
- **申し込み・問い合わせ** いけだスポーツクラブ事務局(総合体育館内)

平日 9:00~15:00 ☎ 090-3442-5553

-----切り取り線-----

トップランク岐阜ボクシングクラブ 無料体験会 申込用紙

氏名	ふりがな (男・女)	電話	
住所		年齢	歳
希望 コース	<ul style="list-style-type: none"> ・ボクササイズ部(体力維持・向上を目指す方) ・ボクシングの部(アマチュアまたはプロを目指したい方) 		