

協同組合 沼津卸商社センター主催

脂肪とストレスをぶっとばせ！

# シェイプボクシング教室

沼津卸団地の組合会館にて、シェイプボクシング教室を開催します。  
毎年好評を頂いている卸団地スポーツ教室、2年ぶりの開催となります！  
皆様是非お誘いあわせの上ご参加ください。

**日程 令和4年6月8・15・22・29日（水曜 全4回）**

**時間 18:30～19:30**

**場所 沼津卸商社センター 組合会館**

※密を避けて実施します。マスク着用での参加となります。

- 人数 定員20名（卸団地にお勤めの従業員様限定）  
参加費 1,500円 / 1名  
申込 参加費を添えて別添申込書を組合事務局までご提出ください  
【申込締切：5/27（金）】  
持ち物 汗拭き用のタオル・水分補給用の飲み物  
その他 動きやすい服装でお越しください（更衣室あり）  
運動靴でお越しください（外履き用でOKです）  
グローブは使わず、素手のシャドーボクシングです

★インストラクターご紹介★



**田中 沙季さん**

〈フィットネスプラザ・スプラッシュ所属〉



日本ダイエット検定1級や栄養士の資格を持つ健康とダイエットに心強いインストラクターです。シェイプボクシングだけでなくエアロビクス、ヨガ等の教室を開催するなど静岡県東部を中心に活躍されています！



※画像はイメージです



筋力アップ・脂肪燃焼・体幹を鍛える・体が引き締まる等、多くの効果が期待され、リズムに合わせてパンチやキックを打ち込む動作は**ストレス発散**にも最適！ボクシング未経験者も、リズムに乗れるか不安な方も、**初心者でも楽しく行えるフィットネス**です。コロナ禍のストレスや運動不足でもやもやした気持ち、いらぬ脂肪…一緒に楽しく撃退しましょう！