

レッスン教室 ゆるボク



ここが魅力!

- 好きな時間に好きな場所でレッスン可
- 手ぶらでOK! 特別な用意は不要
仕事終わりや空いた時間に通えます
- 週1回の定期会場コースも新たに開講



運動不足解消、ストレス発散、ダイエットに!! 出張に加え、固定会場でのレッスンも登場!

好きな時間に好きな場所で、ボクシングエクササイズがうけられる「ゆるボク」。「ゆる〜」がテーマなので、レッスン中に自由に飲料したり、休憩でひと息つくのもOK。全身を使った有酸素運動なので身体を鍛えられるのももちろん、何より気分がスッキリとしてストレスの発散にはもってこい。従来の出張レッスンに加えて、週1回「パークビュー 四ツ池」での定期開催レッスン(写真上)も12/13に開講!ますます参加しやすくなりました。



実際にミットを叩くから臨場感も抜群。体幹のバランスが整い姿勢が良くなり、腰痛や肩こりの解消にもつながります

ゆる〜く
気軽に
Let'sレッスン!



インストラクター
鈴木さん

▶CHECK!

レディースレッスン(女性のみ) 2,000円/回(約1時間)
グループレッスン 2,000円/回(約1時間)
マンツーマンレッスン 5,000円/回(約1.5時間)
週1固定会場レッスン 毎週木曜 18:00~21:00のうち約1時間
回数券...各レッスン4回分の金額で5回レッスンがうけられます

初回体験 1,000円(約45分)

※完全予約制。入会金はいつでも無料

SHOP DATA



☎090-5874-6413

📅 平日土日【祝休み】9:00~21:00

会場: お客様がお住まいの近くの各公共施設などをこちらで予約します

E-mail: l.yurubox@outlook.jp

LINE公式IDからも予約可 LINE@ ID: @hqx9147e

「ゆるボク」で検索