

—— スポーツ教室 ——

# アクア ボクシング 体験会

12月8日(月)  
開催

場 所：屋内プール



内 容：水の中で行うボクシングは、膝への負担も少なく、  
また腕を前に出すパンチの動作では、水の抵抗もあり二の腕引き締めとストレス発散効果を狙っていきます。

講 師：阿部 桂太 先生 (THANNECT株)

受講料：1,000円 (ネット事前決済)

定 員：20名

対 象：一般男女

持ち物：タオル、帽子、水着

時 間：10:00 - 11:00

申込先：<https://montedioyamagata.tstar.jp/cart/events/50884>

募集期間

10月26日

～

11月30日まで

各教室への  
参加申し込み  
方法

#### 支払方法

決済方法はクレジットカードのみ  
で事前決済になります。

#### 申し込み先・問い合わせ先

山形県総合運動公園 | 西蔵王公園指定管理者  
株式会社モンテディオ山形 自主事業担当係  
〒994-0000 山形県天童市山王1番1号  
TEL.023-655-5900 FAX.023-655-5907  
<http://park.montedio.co.jp>



山形のスポーツはモンテディオ山形が応援します

●詳しくは、Webで

モンテディオ山形 指定管理事業

検索



#### 注意事項

- 先着順のお申し込みのため、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 最少催行人数は各教室により異なりますので、詳細についてはお問い合わせください。
- 当日は駐車場が大変込み合いますので時間に余裕を持ってお越しください