

はじめての方、大歓迎!

松平スポーツクラブの 健康教室

ゆるボクエアロ

楽しく動いて、スッキリ元気に!




運動が苦手でも
大丈夫!

「ゆるボクエアロ」って?


ボクシングの動きを取り入れた
有酸素運動です。
パンチやステップでカラダを動かし、
心も体もリフレッシュ!
激しい動きはないので、
初めての方でも安心して
ご参加いただけます。




こんな効果が期待できます!




やさしい動きで安心
激しい動きは
ありません!
体力に合わせて
無理なくできます。



音楽に合わせて楽しく
懐かしい昭和歌謡～
最新のダンス曲まで!
気分もリフレッシュ!



代謝UP!
スッキリ実感
肩甲骨や骨盤を動かして
代謝をサポート!
汗をかいて気分爽快!



ひとりでも
お友達とでもOK
少人数制で和やかな
雰囲気です。
おしゃべりも楽しみの一つ!

こんな方におすすめ!

- 運動不足を解消したい
- ストレスを発散したい
- 楽しく続けられる運動を探している
- 新しいことを始めたい




予約制のため、
まずはご予約のうえご参加ください!


参加しやすいポイント♪



お手頃価格
1回あたり
800円(税込)



毎週金曜日
10:00～
都合に合わせて参加OK



動きやすい服装でOK
室内シューズ不要
タオル・飲み物だけ
ご持参ください

体験も大歓迎!
まずはお気軽に
ご予約ください♪



予約制