

# フィットネスボクシング教室 効果的な有酸素運動を サンケイリビング新聞社



サンケイリビング新聞社  
の、リビングカルチャー倶

楽部大阪駅前第4ビル教室  
(JR大阪駅歩10分、大阪  
駅前第4ビル19階)では、  
「フィットネスボクシング  
教室」を開講。受講生を募  
集しています。

ボクシングの楽しさと、  
基本に忠実に効果的な全身  
運動とのコンビネーション。  
ストレス解消はもちろん、  
すべての動きが有酸素  
運動につながるため、脂肪  
の燃焼や、シェイプアップ  
効果も期待できそう。講師  
は、森尾友美子さん(JFB  
Aフィットネスボクシン  
グ協会)。初心者も気軽に  
参加して、すっきりしたボ  
ディーを手に入れて。まず  
は問い合わせを。

開講日時 5月21日から第  
1・3・5月曜の、午後6  
時5分～8時。※全8回  
受講料 1万1200円  
申し込み・問い合わせ  
リビングカルチャー倶楽部  
大阪駅前第4ビル教室  
☎06(6343)8490  
日曜、祝日を除く、午前10  
時～午後5時受け付け。