

コース 番号	<b>B-10</b>	提供企業・団体名	<b>スポーツクラブNAS鳳</b>					
プログラ ム名	オリジナルボクシング エクササイズ		実施 場所	室内(電源のあるところ)又は スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)				
<p>パンチやキックを組み合わせたオリジ ナルエクササイズです。</p> <p>全身運動により汗をかくことで、シェイ プアップやストレス発散に効果的です。 初めての方でも動ける内容なので、ど なたでも参加いただけます。</p>			対 象	大人	定 員	特にありません (応相談)		
			所要 時間	30~45分 (応相談)	必要 経費	無料		
			準備物	運動しやすい服装、室内用シューズ				
			その他	本プログラムは、スポーツクラブNAS鳳(堺市西区 鳳東町2-172-1)でも実施できます。				