

糸島市運動公園

フィジカル& ボクシングエクササイズ



初心者でも参加しやすい 全8回の運動教室

📍 場所

糸島市運動公園
会議室（予定）

💰 料金

4,000円
（8回分）

📅 日程

2026年6月12日～8月7日
毎週金曜日・全8回

🕒 時間

19:30～20:30

👤 対象

高校生以上

👥 定員

15名

📄 申込方法

以下の申込フォームまたは電話にて
（先着順）

📖 教室内容

効果的な筋力トレーニングメニューと、楽しく体を動かせるボクシングエクササイズを行う教室です。ストレッチボールを使ったエクササイズも取り入れ、姿勢づくりや体力づくり、運動不足解消にもつながります。初心者の方でも安心してご参加いただけます。

👍 こんな方におすすめ

- 🏃 運動不足を解消したい
- 💧 楽しく汗をかきたい
- 🏋️ 体力や筋力をつけたい
- 🥊 ボクシングエクササイズを体験したい

講師紹介



健康運動指導士・スポーツトレーナー

中村 優介

経歴

- 福岡マラソン完走プロジェクト講師
- 帝拳ジム所属 プロボクサー
豊嶋亮太選手 フィジカルトレーナー
- ももち体育館「はつらつ健康体操」講師
- 糸島市運動公園 フィジカルトレーニング教室講師
- 公民館での貯筋運動プログラム教室講師
- 高校施設活動 フィジカルトレーニング指導
- 公共施設での幼児運動教室・研修指導
- 短期大学でのトレーニング指導
- こどものかけっこ教室講師



無理なく始められる運動教室です。

楽しく体を動かしながら、体力づくり・健康づくりを始めましょう。

申込・詳細



申込フォームや
詳細情報はこちらから
ご確認いただけます。



糸島市運動公園



糸島市運動公園 管理事務所
092-321-1755



内容がわかりやすく、
実用的なアドバイスをいただき、
とてもよかったです！

50代 女性