



BOXING CLASS FOR *WOMEN*

@日系センター カエデルーム

「やっば、お母さんを初めとする女性が元気にならないと」という一言から始まったこのクラス。ボクシングスキルの上達は勿論ですが、体を動かしお越し頂いた方々に「また明日から頑張ろう」と思って頂くのが目的です。あなたも一緒に体のたるみも、心の奥のモヤモヤもすべて汗と一緒に流してスッキリしませんか？スニーカーと動きやすい服装だけで始められます。

ご質問等はお気軽に mamafightvancouver@gmail.com まで。

HP: www.mamafight.weebly.com

MAMA FIGHT!

参加費

ドロップイン

1回\$ 5

日時

9月22日(火)

10月3日(土) 20日(火)

11月7日(土) 10日(火)

12月12日(土) 15日(火)

いずれも10:30am-11:30am

2016年 1月からは
随時ウェブサイトまたEメールにて
ご確認下さい。

持ち物

運動しやすい靴と服
軍手や厚めの手袋(スキ
ーのグローブ等でも可)

飲み物、タオル、
あれば縄跳び

コーチはWチャンピオン級のボクサーを何人も育てた経験のある一流トレーナー。参加費はすべて世界中の貧しい子供達やボクサー等へのドナーションとなります。