

運動の秋！！



# ボクシングエクササイズ

## ステップ 1 ウォーミングアップ



運動を続けるコツ等の  
説明がありました

まずは  
準備体操♪



## ステップ 2 終わらないウォーミングアップ



ワンツーパーンチ！

ワンツーパーンチからの  
ウェーピングフック



## ステップ 3 悲鳴が聞こえるストレッチ



## ステップ 4 自分に負けるなエクササイズ！



最初の15分はやせるための取り組みや、無理なく体を動かすコツ、考え方などを教えて頂き、中盤から後半にかけてはボクシングの動きを取り入れたフィットネスやストレッチ体操をサーキットトレーニング方式で実施しました。1分ボクササイズその後30秒のストレッチを繰り返すこと9セット！！時間と共に悲鳴が、、

終わった後は汗が止まらず、日頃の運動不足を感じる時間でした(;▽;)

これからは定期的な運動をして健康を意識したいですね！！

2023.11.17 笑顔向上委員会