

選手・練習メニュー	
1、ストレッチ(しっかりと!)	
2、ロープ	3～5R
3、シャドー	3～5R
4、ミット	
5、バッグ(大)	5～8R
6、バッグ(小・中)	2～3R
7、パンチングボール	2R
8、シャドー	3～5R
9、ストレッチ	

一般・練習メニュー(目安)	
1、ストレッチ (しっかりと!!)	
2、ロープ	2R
3、シャドー	3R
4、ミット	2R
5、バッグ(大)	2R
6、バッグ(小・中)	1R
7、パンチングボール	2R
8、シャドー	2R
9、ストレッチ	

スパーリング・マスボクシングは、状況に応じて行います。

トレーナー不在の場合は禁止です。

スポーツ&ダイエットコース(目安)	
1、ストレッチ(しっかりと!!)10分～15分	
2、ロープorエアロープ	1～2R
3、ルームランナー・ウォーキングorジョギング	10～15分
4、エアロバイク	10～15分
5、リズムボクシングミット	1～2R
6、ルームランナー	10～15分
7、エアロバイク	10～15分
8、ストレッチ	

個人の体調・体力に合わせて自由にラウンド数・時間の変更は可能です。