

牧師とボクシングをしよう

👉 初心者でもできるボクシングのエクササイズ

“ボクササイズ”を教会で開催!!

おじいちゃん・おばあちゃんから子どもまで
おかあさん・おとうさんのダイエットに👏

7月限定 定員20名
大人200円/子ども無料

毎週火曜日

日時：7月**5・12・19・26**日
18時30分～20時

持ち物

室内履き・タオル・飲み物（お茶、スポーツドリンクなど）
運動ができる服装でお越しください。道具は不要です。
※グローブを持っている方は、装着OK!!

《ボクササイズの効果》

- ・全身運動による脂肪燃焼ダイエット
- ・ストレス発散で、お肌の調子も整う
- ・30分で150～200キロカロリーほどと高い消費カロリー！

肉体の鍛錬も少しは有益です … 聖書…

天塚キリスト教会
名古屋市西区天塚町3-7

✉ amatsuka37@gmail.com

☎ 090-9964-1615

🅑 10台ほど駐車可能



《牧師 高木 謙次(たかぎ けんじ) 紹介》

1980年生まれ。福祉施設や社会福祉協議会で10年間働いた後、神学校を卒業し牧師へ。社会福祉士・精神保健福祉士・公認心理師でもあるので、相談事があればお気軽にお声かけください。

趣味はフットサル🏈 ボクシング🥊 妻との散歩👫

プロボクサーであり、クリスチャンの“村田諒太”選手のファン。ボクシングは始めて1年ほどの初心者です。地域の人たちが触れあい、愛し合う場所として教会を用いていただければ嬉しいです😊