

令和元年度 福利厚生事業 講習会 写真

② やせる格闘技系エクササイズ

令和元年6月27日(木) 18:15 ~ 19:30

鹿児島島木材産業協同組合

## ②やせる格闘技系エクササイズ

令和元年6月27日



1年ぶりの岩元先生。鍛え上げられた肉体です。  
昨年より少し色白になられています。



今日のエクササイズについて、わかりやすく  
丁寧な説明をしていただきました。



まずはウォーミングアップ。ジャブ、クロス、アッパーなどのパンチの練習。これだけでも激しい。



## ②やせる格闘技系エクササイズ

令和元年6月27日



軽快な音楽に合わせてジャブ、クロス、アッパーを繰り返します。



スピードがだんだん速くなります。岩元先生は汗だくです。

## ②やせる格闘技系エクササイズ

令和元年6月27日



ボクシングのジャブ、クロス、アッパーを前後左右に移動しながら繰り返します。  
参加された皆さんも汗だくになってきました。

## ②やせる格闘技系エクササイズ

令和元年6月27日



講師の岩元先生から「皆さん真面目に取り組んでいただき、とてもやりがいのある講習会です」とのコメントをいただきました。

## ②やせる格闘技系エクササイズ

令和元年6月27日



最後のクールダウン。激しい動きで、皆さんいい汗をかかれたとのことでした。  
お疲れさまでした。