

ONLINE REMOTE BOXING

# オンラインリモートボクシング

## 近日スタート!!



コロナ禍が続く今、  
大勢が集まるジムに通うのが心配な方、忙しくてジムに通う時間がない方へ、  
最適なトレーニング方法がスタートします。

ボクシングを交えたオンラインレッスンは、他のジムでは味わう事ができないGLOVESオリジナルトレーニングです。

### BOXING PERSONAL

葛西裕一指導のボクシング技術アップ、パンチ力強化、ボクシング練習方法などはプロ選手もGLOVESに通うほどの実績。GLOVESに通う事の出来ない方には、葛西裕一のリモートレッスン(ボクシングパーソナル)がオススメです。

### GROUP LESSON

1人では不安、グループで楽しみながら頑張りたい方は(グループレッスン)が最適。ボクシングに必要なコアトレーニング、ボクシングの基本、コンビネーションまで、カリキュラムに合わせて自宅から気軽に参加するレッスンです。カメラのオフ機能を使えば寝起きでもスッピンでも気にする事なくレッスンをご利用できます。

#### レッスンの受け方

- STEP 1** **ご予約**  
予約サイトにアクセスしてご希望のレッスンをお選びください。  
クレジットカード決済となります。  
(料金はレッスンにより異なりますので予約サイトにてご確認ください)
- STEP 2** **参加準備**  
レッスン当日までに参加用のURLをメールにて送らせて頂きます。  
端末の接続と運動が出来るスペースを準備してお待ちください。
- STEP 3** **レッスンスタート**  
参加URLにアクセスしてオンラインのワークアウトをお楽しみください。

#### お客様の推奨環境

- ①全身が映るスペース※1 ②仰向け・うつ伏せになれる広さ③4G回線 (Wi-Fi demo通信は可能)※2 ④WEBカメラとマイク、またはそれらが内蔵のデジタル機器 (PC・スマートフォン・タブレット端末など)
- ※1 お客様のお部屋など、背景が映り込む場合がございますのでご注意ください。  
※2 通信に掛かる費用はお客様のご負担となります。

Cardio Boxing  
**GLOVES**