



성남.분당탑복싱다이어트클럽

성남분당탑복싱클럽

소개글

상대원점:031-744-7989

신구대점:031-746-7989

분 당 점:031-706-4787

목차

1	27일 성남 복싱!!/성남다이어트/다이어트복싱/복싱다이어트/다이어트/신구대	5
2	목요일 저녁시간!! 성남복싱/복싱다이어트/저녁복싱/상대원복싱/신구대복싱/다이어트/살빼는운동	7
3	신구대 복싱^^ 복싱/성남복싱/성남복싱다이어트클럽/저녁복싱/권투체육관	8
4	신구대 복싱^^ 성남복싱/복싱다이어트/신구대/은행동	9
5	즐거운 월요일 저녁ㅋㅋㅋㅋ	10
6	6월 20일....불금	11
7	오전 뺄신(?)운동 후,,성남복싱/복싱/복싱다이어트/다이어트	12
8	금요일 저녁시간~~ 성남복싱/복싱/복싱다이어트/다이어트	13
9	오후시간 중고등학생들 운동 끝나고 아이스크림먹는데..	14
10	성남복싱 오후 저녁 타임!!	15
11	성남복싱 신구대점 귀요미 수빈이 ㅎㅎ	17
12	성남복싱의 오후~	18
13	저녁시간..메스복싱!! 성남복싱/상대원복싱/신구대복싱/은행동복싱/금광동복싱/신구복싱/대원사거리복싱	20
14	금요일 운동~^^ 신구대복싱/다이어트복싱/복싱/다이어트/방학운동	21
15	오후시간 복서분들!! 신구대복싱/상대원복싱/성남복싱/방학다이어트/복싱다이어트/성남복싱다이어트클럽	22
16	상대원점...사우스포 최연소 복서!! 성남복싱/신구대복싱/복싱/권투/다이어트복싱	24
17	성남복싱다이어트클럽 오후시간~ 다이어트,성남복싱,다이어트복싱,복싱,신구복싱,복싱저녁	26
18	월요일 저녁&화요일 아침 ㅎㅎ 성남복싱/상대원복싱/신구복싱/저녁복싱/오전복싱	27
19	신구대점 오후 달리기~!!성남복싱,다이어트복싱,다이어트,신구대,금광동복싱,복싱저녁,은행동복싱,신구복싱,살빼기,좋은운동,방학운동	28
20	성남복싱 신구대점 저녁반	29
21	오늘도 즐거운 하루네요 ^^;;	31
22	성남복싱 ^^ 학생들 메스복싱,스파링 ㅎㅎ	33
23	성남복싱 회원 생일 ^^	34
24	신구대체육관 회원분 생일	35
25	성남복싱의 하루 ㅎㅎ 성남복싱/다이어트복싱/방학운동/금광동복싱/신구복싱/상대원복싱	36

26	신구대복싱 오후시간	39
27	글러브정리하는 예찬이	40
28	회원분들한테 받은...귀한 선물들 ^^..(요거프레소,제주도특산품)신구복싱,살빼기좋은운동,복싱,성남복싱,다이어트41 ,신구대,방학다이어트운동,방학운동	

시작은 인섭이 사진투척!

동생(민섭)이랑 같이 다니는데 부를 때 이름이 헛갈립니다 ㅋㅋㅋ
민섭아 일로와봐 아니 인섭이? 아 민섭아 ㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋㅋ
처음엔 되게 당황했죠 ^^;;



우리 승준이!4학년인데도 불구하고 키가 큼니다 ㅎㅎ
말도 잘듣고 운동도 열심히 하구요^^
(체력이 조금 부족한건 비밀)

저녁시간대 남자 회원분들!자세연습과 링위에서 스텝연습!!

스텝훈련에 이어 자세연습까지~ 정말 열심히 하네요~!

샌드백..파워들이 장난이 아니십니다 ^^;; 샌드백 찢어지는줄알고
가슴이 조마조마했습니다



오늘도 즐거운 하루&운동이었습니다!! 모두 즐거운 하루 보내세요~!굿밤!



26일 실시간 저녁타임!!

사진에는 없지만 탈의실쪽~링까지 회원분들이 운동하고 계시죠!!



바람이 부는데도 불구하고.. 회원분들 열기 때문에 체육관이
후끈후끈합니다!🔥🔥🔥🔥🔥

저녁시간에도 꾸준히 나오셔서~ 감량도 많이 하시고 ^^
체력도 다들 킹왕짱이 됐네요 모두..🏆🏆🏆🏆
점점 선수가 되는 느낌..?

갑자기 많아진 회원분들....ㅋㅋㅋㅋ 뒤에서 숨어있다가 멀찌감치 찍어냈습니다
링위에도 더 있지만.. 카메라의 화면이 한정적이기에..

오늘도 다들 숨쉴틈없는 알찬 훈련을했습니다 역시



오늘도 수고 하셨습니다
마지막은 역시^_^



신구대점..복서들!

매일 시간,나이,성별불문하고...등에 맘폭포가 날정도로 열심히 하는중...

거울앞엔 학생들 자세연습중 ㅎㅎ

(뒤에선 뽀빠고즐거운체력훈련



저녁엔 일 끝나고 오시는분들도 많아서 하루하루가 재밌습니다^^

(저만그럴수도...ㅋ)

오늘저녁도 회원분들 폭풍훈련을 예상하면서



포스팅 마치겠습니다^^;

신구대 체육관입니다!

오늘은...오후시간 미래 꿈나무챔프들 운동시간^^!!!!



더운 날씨에도 불구하고..다들 열심히 하고있습니다!

(카메라를 의식해서 그런지..더열심히 하는...ㅋㅋ)

미래복서챔프들이 열심히 샌드백칠때...

뒤에서 성인분들은 뺑썸훈련이 있었다는 비밀..

사진찍는데 뒤에서 헉헉 소리가  (표정200%일치)

오늘도 즐거운 하루~~!되세요 ㅎ



즐거운 월요일 저녁(코치님들만)

모두들 월요병을 해치고.. 빠이팅 넘치게 운동중!!

여름이 다가오니.. 이제 다이어트하시러 오시는분들이 꽤 많습니다 ^^;;

성인뿐만 아니라 학생들까지 즐길수 있어서 더욱더 즐거운 운동!!

이번엔 링쪽까지 다 찍으려했지만...실패ㅋㅋㅋ

샌드백 친 후 .. 힘들어하는 표정...(표정만)

역시 샌드백칠땐 즐거야 제맛 ㅋㅋㅋㅋㅋ 다들 표정만 힘들어하시지..

샌드백 끝나면 표정들이...



(거짓하나없이..)

오늘도 고생 많으셨습니다 다들 ^ 0 ^

그럼 내일도

금요일 저녁..

회원분들이 다 빠져나가고 ..선수들만 남은 시간..!!

뒤에서 사진찍는거 눈치채고 뒤에숨으신....ㅋㅋㅋㅋ



사실은 거울앞에도 있었지요 ^^..이날도 열심히 체력훈련을...하고
무사히(?) 운동 끝났습니다 😊

[복싱](#), [성남복싱](#), [다이어트복싱](#), [상대원복싱](#), [다이어트](#)

오전에... 간만에 빠신(?) 체력훈련을 했습니다 🙄🙄🙄🙄🙄🙄

체력훈련 후 스텝훈련을 했는데요.. 다들 선수분들이라서
그런지 발이 안보입니다 ㅎㅎ



(실제로 이렇게 서로 연습하셨습니다..)

약 1시간가량의 운동이 끝난 후
오시면서 가져오셨던 빵과 커피를 먹었는데요 ^^.
역시 뭐든지 운동 끝나고 나서 먹는 것보다 맛있는 건 없습니다 ㅎㅎ

커피타는중~ ㅎㅎ
날씨가 더운데 아이스크피를 안사왔다면서 타면서 싸우는중....ㅋㅋ
(물론 저는 아이스 카라멜 마끼아또)

덕분에 빵도 맛있게 먹었고 커피도 맛있게 먹었습니다 ㅋㅋ
역시 빵은 오전에 먹어야 제맛이네요!!

오늘도 즐거운 하루되세요 ~

[전용분어 보기](#)

금요일 저녁.. 늦은시간에도 항상 나와서 열심히 하는 회원분들...
사진엔 별로 안나온것처럼 찍혔지만..ㅋㅋ 샌드백뒤, 링위 모서리에도
운동하고 있습니다~ㅎ

윗사진에 없던.. 지용이 등장!!

상대원 체육관 ^^ 펀치 연습중 입니다!! 표정이...ㅋㅋ
운동할땐 항상 웃으면서!!!



원투원투원투원투!!

오후시간..여성회원분과 남학생의 메스복싱 ㅎㅎ
둘 다 1년 이상씩 된 무서운 회원입니다.ㅠㅠ

구석에 몰려서 맞는중ㅋㅋㅋㅋㅋㅋ

역시 월요일은 신나네요 ^^;;
오늘은 또 어떤 재밌는 일들이 일어날지 궁금합니다 ^^
좋은 일들만 일어나길 바라며.. 오늘도 파이팅!!

오후시간 중고등학생들 운동끝나고아이스크림먹는데..
표정들이 왜이러니ㄱ...누가보면
못먹을것 준줄알겠다ㅋㅋㅋ



□

학생의 포스가 아닌데..?? 자세가...ㅋㅋㅋ

□

저녁시간 샌드백...
요즘 회원분들이 펀치가 새져서.. 샌드백이 불쌍합니다ㄱ



고생이 많다 샌드백아..

□

무더위속에서도 운동하느라 수고하셨습니다^^;;
본격적인 여름이네요^^;
항상 건강생각하면서...운동하시길!
내일하루도 파이팅!



안녕하세요^^

오늘은 무서운(?) 성인분들이아닌...ㅋ

친구대점 귀여움담당 수빈입니다

현재 성남복싱클럽 최연소 복서입니다!

더군다나 말도 어찌나 잘 듣던지... 귀여움 폭발입니다ㅋ



(심쿵심쿵)

운동중 사전예고도없이 사진찍었는데ㅋㅋㅋ

수빈이 어머님은 옆으로 도피하시고...ㄸ

수빈이는 자세와함께 스마일😊

덕분에 즐겁게 운동지도했습니다ㅋㅋ

오늘도 좋은꿈들 꾸시고 좋은하루보내세요~!굿밤!

마지막은...역시!



안녕하세요~오늘도 즐겁하루 되셨나요??ㅎㅎ

오늘은 날씨가...찌 죽을만큼 ...은 아니고 좀 더웠네요ㅋㅋ

하지만 그런 날씨파원 신경도 안쓰고 폭풍운동중인

우리 성남복싱 회원들!!



□

서로 다른운동을 하다...제가 사진찍으려고 부르니...ㅋㅋ

다들 당황한듯이



(체력훈련시키는건 또 어떻게 알고ㅋㅋ)

□

이날 모두 탈진해서...집에 들어갔죠 하하

역시 모두의 사랑 체력훈련ㅋㅋ

□

마지막은 별찬이와 경인이ㅎ

실제스파링은 아니고 눈연습 하는중~!

오늘도 무더위에 모두 고생했습니다!!

불금 재밌게들 보내시고 즐거운 주말도 같이보내세요!!

마지막은 역시..



안녕하세요~^^
점점 날씨가 더워집니다...



그만큼 살도 많이 빠지는 계절만큼..
우리 회원들도 운동을 열심히 하죠 ㅋㅋ

(반강제이지만)

저녁시간... 여성회원분과 남성회원분의 메스복싱..

여성분 참엔 못때릴것처럼 하시더니... ㅋㅋ

나중엔 남성회원분이 안쓰러웠던....



차마 이후의.. 사진은 생략하겠습니다..
아직도 펀치소리가 귀에 맴도네요..ㅋㅋㅋㅋ
오늘도 즐거운 하루 보내시구요~^^
마지막은 역시

헉...헉...너무나도 더운하루였습니다...
이렇게 찌는 더위에도 열심히 하는 회원분들을 보면..
정말 대단합니다



역시...성남복싱의 얼굴들!!

단운동 샷!
찍다가 걸려서 급 얼굴 가림류.jpg
ㅋㅋㅋㅋㅋㅋ
다들 민망해시더라구요..ㅋㅋㅋ

정말더운날씨에도불구하고 이렇게 와서 운동하시는걸
보니 제마음도 뿌듯합니다^^
오늘도 고생많으셨구요~
즐거운 하루보내세요
마지막은 역시!!



2시이후~ 신규분들과~ 기존회원분들 단체 샌드백!! ㅎㅎ
역시 샌드백은 오후에 쳐야 제맛이죠 ^^
스트레스도 팍팍!!



샌드백 뒤에 한분 더 계십니다 ~ㅋㅋ
사진찍으니까 뒤로 숨으신...

한 2시간뒤에 초딩들 vs 성인분들 샌드백 사진 ㅋㅋ
샌드백치면서 입으로만 힘들다 힘들다하는..성인분들
(샌드백은 애들이 더 잘치는것같습니다... 강철체력을 바탕으로...^^)

초,중딩들 자세연습 단체샷!

운동중 아이스크림 먹는타임...ㅋㅋ
초,중딩들 모여서 웃으라니까 표정이 급 어두워지네요 ㅋㅋㅋㅋㅋㅋ
특히 선우(오른쪽2번째) 포커페이스가... ㅎㅎ

오늘하루도 즐겁게 보내시구요~
갑자기 비가 오네요~ 오늘부터 장마라더니..
다들 비 맞지 마시구요~^^
오늘하루도 파이팅!입니다!
마지막은 역시.....



상대원 체육관.. 최연소(8세) 복서입니다..
더군다나... 왼손잡이 복서!!

복싱뿐만아니라... 축구사랑도 대단합니다 ^^..
항상 학교 끝나고 축구하고 나서 복싱까지 오니까...
엄청난 체력의 소유자!
웬만한 성인분들보다 체력이 좋습니다^^



(찔리시는분들... 계시죠?^^)

예전보다 키도 큰것같기도 하고..^^;;
실물로 보면.. 인형같은 얼굴의 소유자..ㅋㅋㅋ
어머니와 쏙 빼닮았습니다 ^^;;

오늘도 올지 않을까 모르겠지만.. (워낙 바빠서..)
오늘도 빠이팅!!



신구대점... 오후시간 자세연습과 줄넘기!!

운동중에 몰래 찍었습니다 ㅋㅋㅋㅋ

다들 눈치 채셨지만.. 민망하셔서 그런지 아무말씀 없으시더라구요^^;;

뒤에서는 샌드백과~ 가벼운 체력훈련중!

꾸준히 나오셔서 운동하시는 모습 정말 멋집니다 ^^

운동뿐만아니라 마음의 힐링을 얻는 그날까지~

오늘도 즐거운 하루 보내세요 ^^

마지막은..역시



오늘도 힘찬하루 시작!
어제저녁시간과, 오늘 아침 사진입니다^^

□

뒤에서 코치님이 사진찍는데도 샌드백에 전념중인 세진😊
실력도 부쩍늘고 체중 감량도 많이했죠

□

점심시간바로후...
더운날에도 꾸준히 운동하는모습...
당신이 진정한 챔피언 입니다!!



안녕하세요 ^^

오랜만에 포스팅 하게됩니다 ^^;;

그간 모두 잘 지내셨나요???

우리체육관 회원분들은 오늘도 열심히 운동중입니다..!

하루하루 빼먹지 않고 열심히 하는모습은 언제봐도 보기 좋습니다 ^^;

다들 바람처럼 빠른속도로 지나가네요 ㅎㅎ



뭘때도 중요한 머리 스타일 유지..

복싱뿐만아니라 .. 달리기도 모두 선수급입니다...

점점 무서워 지네요...



그래도 다들 열심히 하니 ~

정말 좋습니다 !!

더운날씨에도 오늘도 파이팅있는 하루 되시길

안녕하세요~

날씨가 드디어 미쳤나봅니다☹☹☹

저도 덩달아 미쳐갑니다 ㅎㅎ

(너무 더웠습니다^^; 폭염주의보라고하더군요...ㅎ)

그럼에도 불구하고!!!

언제나 힘넘치게 운동하는 우리 회원들^^;

정말 짱이네요! 대단합니다

잠시 쉬는시간엔 선풍기앞이 핫 플레이스 ㅎㅎ

·
·
·
·
·

다같이 자세연습과 줄넘기중 ㅎㅎ

□

체육관 전체를 찍기엔 화면이 너무작져서...

따로따로 찍었습니다^^

□

샌드백과 기본운동중 ㅎㅎ

어느 누구하나 빠짐없이 열심히 모습을 보면

정말 대단하다는 말이나올정도로 다들 초 집중상태...

덕분에 저도 힘내서

운동지도 할 수 있었습니다^^ 오늘도 다들 수고하셨습니다...좋은밤되세요!



안녕하세요 ~^^

모두 주말 즐겁게 보내셨나요? ㅎㅎ

오늘은 저희체육관 몇몇학생애들 사진좀 찍어봤습니다 ^^;

(다들 귀엽고 예쁘지만~^^)

첫번째 사진은 태진이...ㅋㅋ

사진찍는다니까 어색한가보네요 ^^;;

원래는 웃을때 귀엽습니다 ^^

그리고 세 친구들...

창기,영빈,왕우

운동중간중간 항상 화장실가서... 떠돌고 오는...ㅋㅋㅋ

그래도 운동만큼은 정말 열심히 합니다 ㅎㅎ

그리고 마지막으로 예찬이..

말도 잘 듣고, 체력도 좋고, 운동도 열심히 하는 학생..

다만 흠이 있다면.. 좀 늦게 오는것정도?

위험하니까.... 일찍일찍 다니길!!

오늘도 즐거운 하루들 보내시구요...

너무덥다고 에어컨 선풍기 많이 켜지 마세요 ^^..

요즘 감기걸리신 분들이 꽤 있으시더라구요 ㅎㅎ;

오늘도 파이팅!!!



오늘도 즐거운 하루네요 ^^;;
우리 성남복싱의 아이들은 언제나 열심히 운동하고있습니다 ㅋㅋ

왼쪽 아인 태진인데... 오른쪽 형과 한판 붙기로 했습니다 ㅎㅎ

운동하면서.. 겁이 많이 없어진 태진이.. 주먹이 제법 매섭습니다 ㅎㅎ;;

운동 끝나고 나서도 항상 사이좋게 ~ㅋㅋㅋ
얼굴을 가렸네...ㅋㅋㅋ
담에는 짹차게 찍어서 찍어야겠다



오랜만이네요 ^^

오늘은 친구대 회원(홍연x씨 생일기념으로^^..)

모자이크 방법을 몰라서...ㅋㅋㅋ 정코치님 미안해요 ^^..

날씨가 더워서.... 체육관 근처에있는 카페베네 팔빙수 ^^;;
얼음자체가 맛있고 시원하니 정말 좋네요 ^^

코치님들과 다같이 한컷 다들 정말 훈남훈녀시네요 ^^
(생일 주인공 빼고^^)

다시한번 진심으로 생일 축하드리구요~

어차피 이글을 보시겠지만..ㅋㅋ

즐거운 나날 보내세요 ^^화이팅!!



안녕하세요^^

오늘도 즐거운 하루보내셨나요? ㅎㅎ

오늘은 저희 체육관 오래되신회원분 생일이여서...

중간에 축하파티를 해드렸는데요... 🍷

□

다른회원분들도 다같이 생일축하노래를 불러주셔서

재밌는 시간이였습니다^^

(걸걸한목소리로..다들운동하시느라 힘들었나봅니다 ㅎㅎ)

□

사진 여러장중...대박사진 건졌습니다 ㅋㅋ...

(뽕샷처리 해달라고하셨는데...)

□

지못...미



급 마무리!! ㅋㅋㅋ

널도 좋은하루되세요^^

즐거운 목요일입니다~^^

오늘도 성남복싱다이어트클럽은 활기찬 분위기입니다 ㅎㅎ



오후시간~ 재찬학생과 최경은씨 스텝연습중

폭풍밟기 시전중이네요..ㅋㅋㅋ

선수급 파워로 밟아서... 한번만 밟혀도 다리가 찌릿찌릿합니다



저녁시간이 될쯤.. 가벼운 메스복싱 ㅎㅎ

스파링이 아닙니다..ㅋㅋ 다칠 위험이 있기때문에 가볍게~

둘다 자세가 많이 좋아졌습니다^^



지호.. 참 귀여운 친구입니다 ^^

(가끔씩은 애기같지만...ㅋㅋ)

다들 말도 잘 듣고 운동도 열심히하고~

성남복싱인은 뭔가 달라도 다르네요 ^^



오늘도 즐거운 하루 되시구요~
날씨가 많이 덥네요.. 건강 잘 챙기시구요!!
항상 빠이팅입니다 ^^



안녕하세요~^^

즐거운 하루입니다!!^^

어제밤 천둥번개와..비가 몰아치는바람에 잠을 설쳤습니다...ㅜ

그래도 체육관만오면 호랑이기운이^^



□

이제 슬슬 방학이되면서 학생들과..

전에나왔었던 친구들도 하나둘씩 모습을 나타나네요^^

□

열심히 자세연습중인 친구들~^^

학생뿐만아니라 성인분들도 모두 열심히하죠~

더운날에도 운동나오는 우리회원들 멋집니다!

남은시간도 파이팅^^



안녕하세요^^

즐거운 월요일이었네요.. ㅎㅎ

오늘은 저녁시간에오는 예찬이 사진입니다^^;

첨에는 말썽꾸러기에.. 말도 잘 안듣던 예찬이가

요즘은 예의바르게 인사하고...

시키지도않았는데 항상 끝나고 글러브도 정리하네요^^;

역시 복싱은 심신 수련에 도움이 많이되는것같습니다

□

아직은 자세도 영성하고... 모르는것도많지만

앞으론 더 열심히해서 꼭 자연스럽게 자세가 나올때까지!!

파이팅~!!

넬도 즐건하루되세요



회원분들한테 받은...귀한 선물들 ^..(요거프레스,제주도특산품)신구복 2014.09.05 11:03
싱,살빼기좋은운동,복싱,성남복싱,다이어트,신구대,방학다이어트운동,방학운동

안녕하세요^^

벌써부터 장마가 시작이네요...🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️

오늘은 훈련사진이 아닌..

회원분께서 주셨던 선물들..을 2개만 투척~

(먹느라 못찍은게 더 많습니다..ㅋㅋ)

제주도에서 오시면서 선물사오신 (감동감동)

제주파이, 한라봉 크런치, 천리향 초콜렛...

밑에 검정색 빵은.. 회원분께서 살찌라고 주신...빵과 우유ㅋㅋ

(매번 부담스럽게...답에 한번 맛있는거 사드리겠슴다 ^^)

전부다 너무너무 맛있었습니다!!

감동까지 더해져서 맛도 두배^^



그리고 요건 오늘 오후에 회원분이 운동 끝나고 나서..사준 요프치노?

오랜만에 뵈 분인데.. 운동 끝나고 가시더니... 갑자기 오셔서

사주시고 가셨네요..^^ 덕분에 무더위도 싹 날렸습니다 ^^;;

오늘부터 주말까지 장마라고 하네요~



다들 우산 꼭꼭 챙기시구요.. 즐건 하루 보내세요!!

마지막은 역시 ..!



파이팅!!

성남.분당탑복싱다이어트클럽

블로그 성남.분당탑복싱다이어트클럽 <http://blog.daum.net/sntopboxing>

저자 성남분당탑복싱클럽

발행일 2014.09.30 14:26:51

 블로그