

# M☆キックボクシング EX

1/10(月・祝)  
★13:30~14:30

〈参加費〉内部 1,100円 外部 2,200円  
〈場所〉ビックススタジオ 定員35名

キック・パンチ・筋カトレーニング  
格闘の動きを取り入れた有酸素運動のクラスです！  
体幹・ウエストまわり・ヒップ・足まわり…  
全身シェイプアップしていきます！  
少しだけ頭も使いますので脳トレにもなります！  
お気軽にご参加頂けます！  
皆さまのご参加心よりお待ちしております(^^)

〈受付〉内部 フロントにて受付 & 入金  
外部 電話にて予約後、当日入金

※内部の方は当日まで予約可、外部の方は前日までにご予約

お電話番号 〈050-5306-6626〉