



パンチやキックで全身を動かす！

マーシャル アーツエクササイズ

(格闘技エクササイズ)



ストレス発散！

気分爽快！



脂肪燃焼！

効率よく
シェイプアップ！



体力アップ！

強くしなやかな
体に！

9月25日(金)
20:00～

 **アスリススポーツジム**
2Fスタジオエリアにて

動いて、汗をかいて、スッキリ爽快！

初心者の方も大歓迎！お気軽にご参加ください！

**誰でも
参加出来ます**

