

～ ボクシングジムだから出来る他にはない 痩身効果 ～

5月より  
レッスン開始

# ボディメイクエクササイズ

## 女性のためのダイエットプログラム

無料体験受付中！  
4月28日（火）



音楽に合わせて体を動かすことで  
心と体もリフレッシュ。  
様々な動きからあなたのボディを  
美しく磨きあげます。  
器具を使わないビューティートレーニング  
なので筋肉がついて  
困るなんてことはありません。

### レッスンの流れ！

- ①エアロビクスのステップ
- ②ボクシングエクササイズ
- ③カラダを引き締める簡単トレーニング

特にウエストを引き締めることに特化したプログラムです。

レッスン時間：毎週火曜日 10:00～11:00

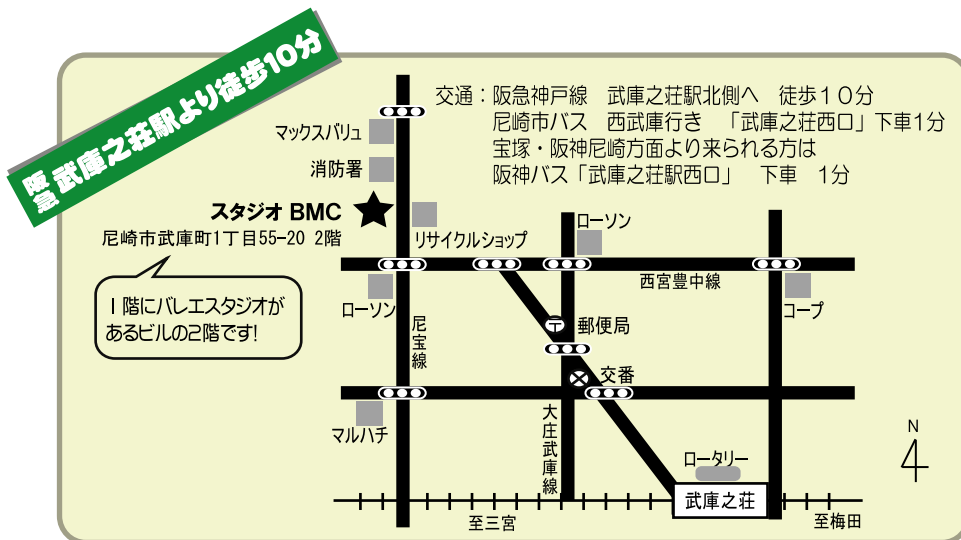
入会金：10,500円

月会費：4,200円

お試し体験：1回500円（4月28日のみ無料）

### こんな方にオススメ

ウエストを引き締めたい！  
産後太りを解消したい！  
骨盤ダイエットがしたい！



他のプログラム: ヨガ、太極拳、ボクシング、キックボクシング、空手、古武術(護身術)、ボクシングフィット

体験のお申込みは TEL06-6431-6667 or メールinfo@bmc2007.com 迄