

一度やってみたかった格闘技を 今年は始めてみませんか？

ENJOY
格闘技

2009年1月5日(月)武庫之荘にオープン!

1月中にご入会の方は入会金10,500円が→半額の5,250円に!

入会者募集!!

入会金 5,250円
月会費 5,250円～



無料体験
実施中!!
ご予約制
まずはお問合せ
ください!

より多くの方に運動を身近に感じていただきたい。
運動未経験の方でも格闘技を気軽に楽しめるジムがBMCです。

一般 (大人向け) プログラム

健康をテーマに脂肪燃焼系プログラムからストレッチ(ヨガ)系のプログラム、格闘技プログラムをご用意しています。
どなたでも楽しく体を動かすことができるレッスンをご提供いたします。

ボクシング

ミットを打ってストレス解消
気軽に本格的な技術を学ぶこと
ができます。
木曜 20時30分～

キックボクシング

気軽に本格的な技術を学ぶこと
ができます。
月曜 20時～、火曜 20時～
土曜 10時30分～

護身術 (古武術)

自分の身を守る技術を武器術
を含めて学ぶことができます。
月曜 21時～

総合格闘技

関節技を中心に学びます。
UWF、PRIDE好きの方
にお勧めです。
火曜 21時～

～体の硬い人のための～ ストレッチヨガ

体の硬い方のための簡単な
初心者向けヨガです。
金曜 10時～

太極拳

足腰を強くする太極拳を誰でも
簡単に学ぶことができます。
金曜 9時～

～ボディメイク～
シェイプボクシング
格闘技系エクササイズで
脂肪燃焼するクラスです。
木曜 19時30分～



幼児・子供向け プログラム

元気にあいさつができる! お子様の可能性を伸ばす! 強く優しいお子様を育む! をテーマにレッスンが行われます。
幼児、小学生時の運動経験はコミュニケーション能力を上げ、大人になってからの人間関係構築、仕事能力にもいい影響を与えてくれます。

ジュニア空手 (3才児～小学生)

空手を通して礼儀と自分の身
を守る体力と勇気を育みます。
土曜 9時30分～

ジュニア空手 (小中学生)

実践的な空手を学ぶことで
強く優しいお子様を育みます。
火曜 19時～

ジュニア キックボクシング

イジメ対策にもK-1 甲子園を
目指すお子様もご参加ください。
木曜 18時30分～



こんな方にお勧めです!

ダイエット指導、格闘技指導歴! 8年のキャリアを持った
インストラクターが親切、丁寧にご指導致します。

1. 痩せたい方!
2. 気軽に格闘技を始めたい方!
3. 本格的に格闘技を学びたい方!

見学・体験随時受付中

http://bmc2007.com
TEL 06-6431-6667
080-3791-9001

阪武庫之荘駅より徒歩10分

