

# 7月キッククラス

4日(月) 6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)

17:30 ~ 18:30

※ 18日(月)は祝日のためお休み致します。



ボクシングを通じて体力の向上や礼儀はもちろん、  
相手を思いやる気持ちを育て挑戦する心を鍛えます。

## 7月のヨガクラス

7/13 (水) 19:00~20:00



講師は人気インストラクターの  
奥村真理さん



固まった筋肉をほぐし、緩め、そして正しい位置で鍛えて引き締めていきます。骨盤が調整されることで新陳代謝が活発になり、痩せやすい体質、美肌効果、精神安定にも繋がります。初心者の方からご経験の方まで幅広く受講して頂けるレッスンです。