



Medical Fitness  
**JOINT**

# ボクシング エクササイズ

音楽に合わせて  
パンチやキック！  
楽しく爽快(^ ^)  
脳まで活性化！！

※ピラティスによって時間変更があります。  
毎月のスタジオスケジュールをご確認ください。

## 木曜日

10:20~10:40(パンチのみ)

10:45~11:15(パンチ&キック)

キックの動作がありますので片足立ちが不安定な方は前半のクラスご参加ください。



栗田 大揮



福原 良太

## 火曜日

14:00~14:30(パンチのみ)

