

# 新しい自分。 今、踏み出せ。

脂肪  
燃焼

健康  
増進

ストレス  
解消

選手  
育成

## キックボクシング「木原道場」 会員様募集中!!

### 小学生から60代まで元気に活動中!!

#### 男性クラス

中学生以上

格好良く!強く!!  
変わる自分を実感!!

中学生~60代まで活動中!!  
体力作りから選手まで!!

嬉しい週3回、2時間制!!

毎週 **月 水 金**  
20:00~22:00

#### 女性クラス

中学生以上

楽しく強く美しく!!

パンチ&キックで  
スッキリスカット!!

中学生~60代まで活動中!!  
引き締まる自分を感じて!!

その日に好きな時間を選んで参加可能

毎週 **① 18:00~19:00**  
**② 19:30~20:30**  
**③ 20:45~21:45**  
**火 木**

#### 小学生クラス

高学年  
低学年

心も身体もたくましく!!

高学年と低学年に分けて、  
基礎から丁寧に指導していきます。  
格好いい自分を目指せ!!

毎週 **水 金**  
低学年 (1~3年生) 16:30~17:30  
高学年 (4~6年生) 18:00~19:00

#### キックボクササイズ

女性限定

有酸素運動 × 筋力トレーニング

ビートに  
乗って♪

全身運動で圧倒的な  
消費カロリー!!

毎週 **月 木**  
9:00~10:00

#### シニアクラス

65才以上

体力作り  
体力維持

大募集!!

いつまでもお元気で!!

それぞれの  
ペースで♪



※全てのクラス、祝日はお休みいたします。

#### パーソナル

1人~  
複数人

元プロキックボクサーによる、  
徹底的な個別レッスン!!

道場と依頼主様とご都合の良い日時で!!



代表木原が  
丁寧に指導!!

## まずはお気軽に無料体験へどうぞ♪

## 道場の様子は裏面へ GO!!

Kick Boxing  
田畑ジム 伊集院 木原道場

キックボクシング  
田畑ジム 伊集院

# 「木原道場」

# 090-3077-3103

日置市伊集院町郡1189-4 (郡 庄助さん 正面)  
代表 木原 剛  
元 マーシャルアーツ日本キックボクシング連盟 フェザー級



@KIHARA.DOJO