

# 新規会員募集中

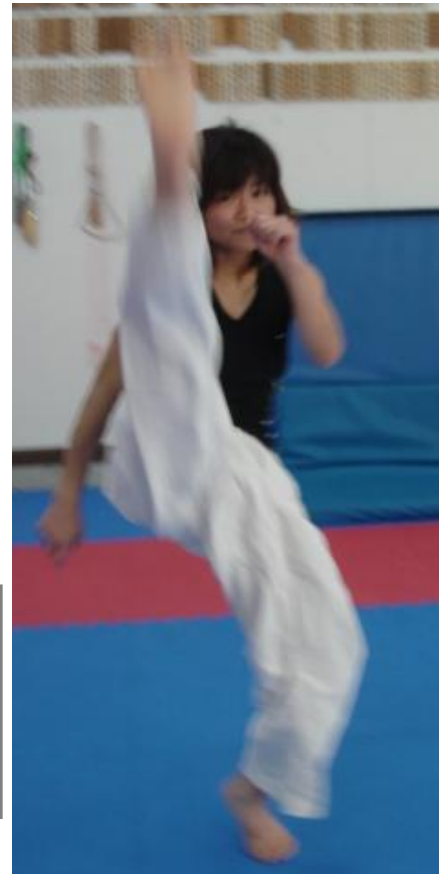
FULL CONTACT  
KARATE-DO **MAC**

# フィットネス空手

新しいこと始めませんか？

前半は 念入りなストレッチ後、有酸素運動と筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングでボディメイクを！

後半は 空手の基本稽古やミット打ちでストレス解消！！



入会金 7,350円→今なら半額 3,675円！！

月会費 3,675円(MAC会員保護者2,100円)

《連絡先》

空手道MAC 中山道場

横浜市緑区寺山115-1-205

**6月より**  
**毎週月曜日 9:50~10:50**

※小さなお子様連れの方はご相談ください