



IMTジム ボクシング&フィットネス教室

キッズからシニアまで！女性大歓迎！

生徒大募集！

**ボクシングヘビー級
東洋アジアチャンピオン**

によるトレーニングメソッド
解禁！



自己肯定感の低いと言われる現代人…
出来るを増やして
自己肯定感を天まで上げる！

レッスン内容

・瞑想

(多動な子が落ち着く、ストレスが軽減される、気持ちが前向きになる、等書ききれないほどメンタル強化にメリットがあります。)

・ストレッチ

(関節の可動域を無理に広げることはしません。
筋肉の柔軟性、疲労回復にフォーカスしていきます。)

・ボクシングエクササイズ

(オリジナルメソッドで脳と身体が繋がるワークアウトをします。
繋がってない人が多いです。これを直します。)

・約束稽古

(タッチボクシングをします。思いっきり殴らないため安全です。
攻撃と防御の練習え、身を守ることができるようになります。)

IMTジムは生徒様の
楽しい！や、成長する喜びを大切にします。

笑顔じゃなきゃ意味がない！

得意を伸ばす！

弱点を克服する！

自分と大切な人を護る力をつける！

国内外で培った身体学・脳科学・心理学・栄養学
といったあらゆる分野の知識と経験で、お子様を
トータルサポートします。

キッズクラス

※年長さん～小学6年生まで

18:00～19:00

(火・木)

一般クラス

※小学高学年～大人

19:00～20:00

(火・木)

TERRAではじめよう！
入会金無料キャンペーン！

入会金10,000円が

4月、5月は無料！

	週1回	週2回	体験レッスン
テラ会員	4500円	7500円	1000円 今なら誰でも
テラ非会員	5500円	9000円	0円！



TERRA 580-0032 松原市天美東8-13-23 3F



お問い合わせ

LINEチャット、メール、またはお電話で
お気軽にお問い合わせ下さい！

左のQRコードを読み取るかID検索をお願いします。

LINE ID @874dbckk

hidakario1981@gmail.com

080-4491-5625



IMTgym
LINEアカウント

樋高リオ

2006年にプロデビュー。
日本のみならず、オーストラリア、ニュージーランドで試合をし日本ヘビー級界を盛り上げる。
2015年には日本人初のヘビー級東洋アジアチャンピオンの座を勝ち取った。
2016年からはアメリカに拠点を移し約4年間、トップランカーが集うロサンゼルス・ハリウッドにてトレーニングを積む。

