

第3期

# 定期制教室

9/3~11/12(全10回)

随時受付中!

# ダイエットプログラム

測定・ウォーミングアップ



1



有酸素運動

2

筋コンディショニング



3

- ★気になっていたけどなかなか挑戦できずにいた、..
- ★最近体重が増えてしまった、..
- ★運動を始めるきっかけがほしい!

そんな方は是非、この機会にご参加ください!

2024年 9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2024年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024年 11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- ◆参加費： ¥14,500-/10回(途中参加の方は回数分の料金をいただきます)
- ◆定員： 10名 ◆開催場所： スポーツセンター2F会議室
- ◆時間： 12:10~13:10 ◆対象： 18歳以上
- ◆持物： 動きやすい服装・室内履き・タオル・飲物(口の閉まる容器で)

※継続利用の方は、¥10,875-(25%OFF)でご案内させていただきます。

※9/17(火)お休みとなります。

※申し込みは先着順の為、定員になり次第受付終了となります。予めご了承ください。

問合せ：国分寺市民スポーツセンター TEL 042-326-2211

