

# 第3期 定期制教室募集のお知らせ

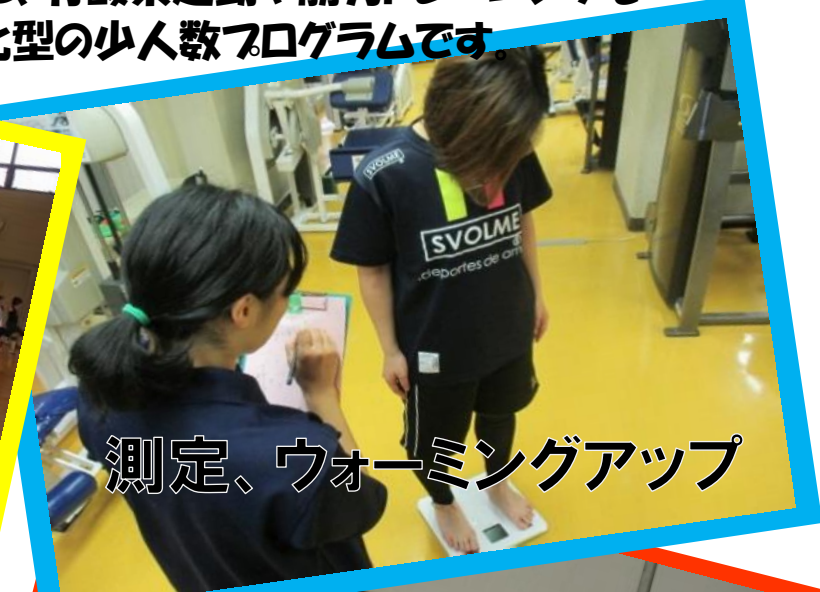
# ダイエットプログラム

8月20日(火)9:00～受付開始！！

現在の体重-3kgを目標に、有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れた減量特化型の少人数プログラムです。



有酸素運動



測定、ウォーミングアップ



筋コンディショニング



クールダウン

2019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					

2019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		

2019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:各¥12,900 ◆定員:10名 ◆開催場所:スポーツセンター2F会議室  
(途中参加の方は回数分の料金をいただきます。)

※継続利用の方は、¥9,680(25%OFF)でご案内致します。

※申込は先着順の為、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

