

# 第3期 定期制教室

12/22~3/9 (全10回)

12/8(火)  
受付スタート!!

# 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…

★運動を始めるきっかけがほしい…

★年末、正月太りを解消したい…!

そんな方は是非、この機会にご参加ください♪

2020年12月・2021年 1月						
日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	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						

2021年 2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						

2021年 3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			

◆参加費: ¥13,210-/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 ◆対象:18歳以上

◆時間:12:10~13:10 ※今年度から開催時間が変更となっています。

※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。

※継続利用の方は、¥9,910-(25%OFF)でご案内させていただきます。

問合せ:国分寺市民スポーツセンター TEL 042-326-2211