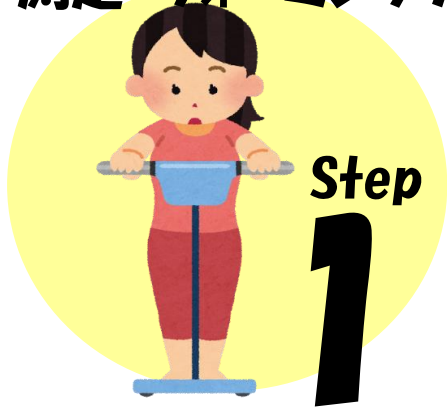


第3期  
**定期制教室**  
 11/16~2/1 (全10回)

**11/2(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



筋コンディショニング



★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…

★最近太ってしまった…

そんな方は是非、この機会にご参加ください♪

2021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				

2021年 12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	

2022年 1月・2月						
日	月	火	水	木	金	土
						<del>1</del>
<del>2</del>	<del>3</del>	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	1	2	3	4	5

◆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 ◆持物:運動できる服装、タオル、運動靴、飲物、マスク

※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