

第1期  
**定期制教室**  
 4/4~6/6 (全10回)

3/14(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



★運動を始めるきっかけがほしい…

★新年度から新しい事を始めてみたい!

そんな方は是非、この機会にご参加ください♪

2023年 4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						

2023年 5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			

2023年 6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

※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

