

# ダイエットプログラム

## 特別体験企画!

測定・ウォーミングアップ



Step 1



有酸素運動

Step 2

筋コンディショニング



Step 3

★気になっては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…

★最近体重が増えてしまった…

そんな方は是非、この機会にご参加ください♪

2024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	29		

2024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：¥1,450（1階券売機にて体験チケットをお買い求めください。）
- ◆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

※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

