

第2期 定期制教室 6/24~9/9 (全10回)

随時受付中!!

ダイエットプログラム

~目指せ-3キロ!~

期間を定めた
目標達成型の教室です!

測定・ウォーミングアップ

教室 ダイエットプログラム12:10~13:10

2025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					

2025年 7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		

2025年 8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						

2025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				



1



2

有酸素運動

筋コンディショニング



3

◆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)

◆時 間：12:10~13:10

◆開催場所：スポーツセンター2F会議室

◆対 象：18歳以上

◆定 員：10名

◆持 物：動きやすい服装・室内履き・タオル・飲物(口の閉まる容器で)

※継続利用の方は、¥10,875-(25%OFF)でご案内させていただきます。

※7/22は休館日、8/12はお盆の為お休みとなります。

※申し込みは先着順の為、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

