

第3期 定期制教室 9/30~12/2 (全10回)

随時受付中!!

ダイエットプログラム

- ★気になっていたけどなかなか挑戦できずにいた、、
- ★最近体重が増えてしまった、、
- ★運動を始めるきっかけがほしい!

教室 ダイエットプログラム12:10~13:10

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				

2025年 10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	30	31		

2025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	29	30
30						

2025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			



測定・ウォーミングアップ



有酸素運動

筋コンディショニング



- ◆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。

※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

