

定期制教室

4/5～6/14 (全10回)

3/15(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



1



有酸素運動

2

筋コンディショニング



3

★コロナ禍で体重が増えてしまった

★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♪

2022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

2022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				

2022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： ¥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

◆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・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。

問合せ：国分寺市民スポーツセンター TEL 042-326-2211