

# BODY PUMP

初心者歓

ボディパンプ

都度 レッスン

2026年 1月度(火曜日)

6日・13日・20日・27日

時 間…19:05-19:50 (45分)

場 所…1F 小体育館 担当…下田

定 員…18名 対象…16歳以上

参加費…1回 600円(税込)

※定員になり次第、受付終了となります。

受付方法…券売機にて 600円のチケットを購入し  
着替えを済ませ、チケットをインストラクターに渡してください。  
初めての参加の方は、始まる10分前に受付を済ませ小体育館  
にお越しください。レッスンの説明をいたします。

●参加にあたり、動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物をご用意ください。

■ BODY PUMP(ボディパンプ)とは

音楽に合わせて、バーベルを使いながら  
全身を鍛えるワークアウトです。

川崎市多摩スポーツセンター TEL 044-946-6030

# BODY COMBAT

初心者歓

ボディコンバット

都度 レッスン

2026年 1月度(火曜日)

6日・13日・20日・27日

時 間…20:05-21:05 (60分)

場 所…1F 小体育館 担当…下田

定 員…25名 対象…16歳以上

参加費…1回 700円(税込)

※定員になり次第、受付終了となります。

受付方法…券売機にて 700円のチケットを購入し  
着替えを済ませ、チケットをインストラクターに渡してください。  
初めての参加の方は、始まる10分前に受付を済ませ小体育館  
にお越しください。レッスンの説明をいたします。

●参加にあたり、動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物をご用意ください。

■ BODY COMBAT(ボディコンバット)とは

音楽に合わせて、様々な格闘技の  
動作を行うワークアウトです。

川崎市多摩スポーツセンター TEL 044-946-6030