

BODY PUMP

初心者歓迎

ボディパンフ

都度レッスン

2026年 3月度(火曜日)

3日・10日・17日・24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(ボディパンフ)**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

初心者歓迎

ボディコンバット

都度レッスン

2026年 3月度(火曜日)

3日・10日・17日・24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