

# BODY COMBAT

初心者歓迎

## ボディコンバット

### 都度レッスン

2026年 7月度(火曜日)

7日・14日・28日

時 間…20:05-21:05 (60分)

場 所…2F 研修室

担当…下田

定 員…10名

対象…16歳以上

参加費…1回 600円(税込)

※定員にない次第、受付終了となります。

受付方法…受付にて 600円を支払い、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研修室  
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

# BODY PUMP

初心者歓迎

## ボディパンプ

## 都度 レッスン

2026年 7月度(火曜日)

7日・14日・28日

時 間…19:05-19:50 (45分)

場 所…2F 研修室 担当…下田

定 員…10名 対象…16歳以上

参加費…1回 500円(税込)

※定員にない次第、受付終了となります。

受付方法…受付にて 500円を支払い、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研修室  
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