

BODY PUMP

初心者歓迎

ボディパンプ

都度 レッスン

2026年 9月度(火曜日)

1日・8日・15日・29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

初心者歓迎

ボディコンバット

都度レッスン

2026年 9月度(火曜日)

1日・8日・15日・29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)

※定員にない次第、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