BODY PUMP

初心者歓迎

ボディパンプ

都度レッスン

2026年　12月度（火曜日）

1日・8日・15日・22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　12月度（火曜日）

1日・8日・15日・22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