

# 夏の目標達成！ サタデーナイトプログラム

## 6パック & ヒップアップ

目指せ！キレあるカラダ！

日時 8月5・19・26日(土)／3日間

19:00～20:30／90分

内容 腹筋&臀部中心の筋トレ・有酸素運動

参加費 8,000円(税別)

＋食事アドバイス

定員 6名(最少催行:3名)

＋家トレサポート

受付期間 8月1日(火)まで

効果的なプログラムで無理なく運動！

スタッフが理想の体づくりを全力で

サポートします！

始めるなら今がチャンス！お見逃しなく！

スポーツクラブへの  
継続入会で

**入会金**

**0円**

まずはお電話を！【お申込み・お問い合わせ】

総合スポーツクラブ - 厚生労働大臣認定健康増進施設・指定運動療法施設 -

- (一般社団)日本スイミングクラブ協会公認 水泳教師在籍施設 -

**Vim Sports Avenue** <sup>®</sup>

東京都杉並区宮前2-10-4 (高井戸警察署裏)

《電話番号》03-3335-6644

《受付時間》11:00～22:00 ※水曜～17:00/日曜・祝日～20:00



かっこよく！美しく！なりたいカラダへ！

# プレミアムフライデープログラム ～パーソナルトレーニング～

運動で  
リフレッシュ

早上がりの金曜日は飲み会・・・  
ではなく・・・

肩こり  
解消！

## スポーツクラブでトレーニング！！！！

「気軽に運動を始めたい」という方にも、  
マンツーマンのトレーニングサポートで安心♡  
仲良しのお友達と一緒にワイワイ楽しい♪  
健康的な週末を過ごしましょう♪

日 時：①7月28日（金）  
②8月25日（金）  
17：00～18：30（90分）

参加費：3,000円（税別）

定員：各2名

受付期間：実施日の3日前まで  
裏面記載の連絡先まで、  
お電話にてお申込みください

※ご利用にあたっては、当クラブ会則及び約款に  
従っていただきます

スポーツクラブへの  
継続入会で

**入会金**  
**0円**

トレーニング後に  
**施設利用可**

- ・プール
- ・スタジオ
- ・ゴルフ
- ・スカッシュ

**てぶらでOK♪**

- 《レンタル》
- ・シューズ
  - ・ウエア
  - ・タオル

**駐車料金**  
**無料**

※駐車券をフロントに  
お出してください