



クリスマス

6パックプッシュゼント

理想の体を手に入れる！プログラム

引き締まった腹筋を効果的かつ効率のよいサーキットトレーニングで
理想の体づくりを全力サポート！

食事アドバイスや自主トレメニューで徹底的に！
なにかと忙しい年末、始めるなら今！

コース K-SP :これから体力をつけていきたい方

M-SP:体力に自信のある方

日時 12月9・16・23日(土) / 3日間

K-SPコース 17:30~(90分) ※23日のみ15:30~

M-SPコース 19:30~(90分) ※23日のみ17:00~

内容 腹部中心の筋トレ&有酸素運動 ※サーキットトレーニング
食事アドバイス+自主トレサポート+体組成測定+プロテイン

参加費 4,320円(税込)

定員 8名(最少催行:3名)

講師 当クラブスタッフ

受付 裏面記載の連絡先まで電話申込

※申込締切12月7日

スポーツクラブへの
継続入会で

入会金

0円

2018年
スッキリした身体で迎える!

身体のゆがみ リセットプログラム

皆さんは自分の身体がどうなっているか、
きちんと理解していますか？

\ゆがみが全くない人なんていません！/
ヴィムスポーツアベニューで人気の「ゆがみ改善」
プログラムを体験して、自分の弱点をチェック！
この機会に自分の身体を知って、
身体を整えるきっかけを作りましょう！

日時 ①12月12日(火)
②12月19日(火) ★いずれも11:30~12:30
③12月26日(火) ☆1日お選びください！

定員 各回5名

参加費 (1回) 1,080円 (税込)

対象 区内在住の16歳以上の方で、運動の制限が無い方

お申込み・お問合せ

お電話にてご希望のプログラムをお伝えください

※身体のゆがみリセットプログラムの受講はお1人様1回のみとさせていただきます

※ご利用にあたっては、当クラブ会員規則及び約款に従っていただきます

杉並区の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

Vim Sports Avenue®

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~18:00/日曜・祝日~20:00

★クラブのご案内はこちら! <http://vimsports.net>

