

# ボディメイク・筋力アップ教室

トレーニング・マシンを使ったサーキット・トレーニングなどのプログラムで、理想のボディに変身しましょう。

(期待できる効果)

- ・二の腕や脚の引き締め ・綺麗なヒップやお腹のライン
- ・胸・背中・太ももの筋力アップ

トレーニングの経験がなくても、心配は要りません。トレーニングの基礎から指導いたします。

## ● 日 時

### ①水曜日コース 19:00～20:30

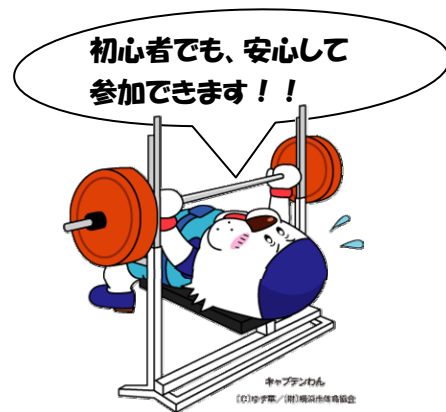
平成28年 1月	6日 13日 20日 27日
平成28年 2月	3日 10日 17日 24日
平成28年 3月	2日 9日 16日 23日

### ②金曜日コース 19:00～20:30

平成28年 1月	8日 15日 22日 29日
平成28年 2月	5日 12日 19日 26日
平成28年 3月	4日 11日 18日 25日

※月に2回を上限として、他の曜日に振替参加ができます!!

- 対 象 15歳以上(ただし中学生は不可)
- 定 員 各曜日10名
- 参 加 料 18,000円 (全12回分)
- 応募方法  
電話または来館にてお申込みください。(先着順)
- 応募期間 平成27年11月20日(金)～ 12月20日(日)



## 申込・問合せ先

横浜市スポーツ医科学センター  
〒222-0036  
横浜市港北区小机町 3302-5  
日産スタジアム内  
TEL 045(477)5050  
FAX 045(477)5052  
ホームページ  
<http://www.yspc.or.jp/ysmc>

- 受付時間 9:00～20:00  
(日曜日・祝日は16:00まで)
- 休館日(施設点検日)  
12月15日(火)  
1月19日(火)・26日(火)  
2月16日(火)・23日(火)  
3月15日(火)・22日(火)
- 年末年始休業日  
平成27年12月29日～平成28年1月3日