

高橋トレーナーによる「痩せ体質講座」

2025年度
【土曜日講習会】



痩せ体質講座 日程表



年	実施日				時間	対象・定員
2025年	6月21日	7月19日	8月30日		15時～（90分間）	13歳以上
	（土）	（土）	（土）			各10名

■ 参加料金：

3回で1,000円……一回ごとの参加料金は350円(税込)

※参加料は申し込み時にお支払いください。（お支払いは5時15分までに受付にお送りください）

※お申し込み後の返金はありません。

※小学生を連れての参加OK（小学生は参加無料）

※定員になり次第受付を終了します。

■ 主な運動内容 ■

筋トレ

ストレッチ

体操

■ 体操当日持ち物：

✓運動できる服装

✓室内シューズ

✓タオル

✓ご自分がお飲みになる水分



味生体育館
指定管理者（株）エスエスケイ

【申し込み方法】

① 味生体育館窓口で参加の申し込み、または
電話（06-6349-6554）にて参加の仮申し込みを
していただきます。

② 参加の申し込み時または教室初日に参加料金を窓口
にて現金でお支払いいただきます。