



短期集中プログラム

利用するごとに1回15pt、終了後入会すると20pt
初めてスポーツクラブをご利用される方でも安心して
参加できます

OSKの短期プログラム

- 全8回 1クール2カ月(週1回、1カ月4回、1回1時間)
- 料金 5,000円(税別)



岡山クラブ

| 内容 | ウォーミングアップ、運動指導、クールダウン

| 日程 |

◆4月～6月 毎週水曜日 15:30～16:30(始めた日から8回)

4月3日・10日・17日・24日

5月8日・15日・22日・29日

6月5日・12日・19日・26日

◆9月～10月 毎週水曜日 8:40～9:40

9月4日・11日・18日・25日

10月9日・16日・23日・30日

| お問合せ先 | 086-252-3111

| 担当 | 比知黒 hichikuro@osk21.co.jp



藤原クラブ

| 内容 |

①初回 オリエンテーション、測定(血圧・体組成インボディ)

②2回目以降 血圧測定、ウォーミングアップ、運動指導、クールダウン

③測定(血圧・体組成インボディ)

| 日程 |

◆4月～6月 毎週土曜日 14:15～15:15(始めた日から8回)

4月6日・13日・20日・27日

5月4日・11日・18日・25日

6月7日・14日・21日・28日

| お問合せ先 | 086-271-1711

| 担当 | 田村 tamura@osk21.co.jp

