



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

オーバル健康イキイキ短期プログラム

- 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)



オーバル

| 内容 |

- ①初回 受付、血圧、形態測定(体組成計)、運動指導
- ②2回目以降 血圧、運動
- ③最終回 血圧、形態測定(体組成計)、運動



| 日程 |

- ◆1期 4月～5月
- ◆2期 6月～7月
- ◆3期 9月～10月
- ◆4期 11月～12月



毎週月曜日～金曜日(時間・曜日はご相談下さい。)

※レッスン(スタジオ・プール)参加型。

※筋力トレーニング希望の方は、ご相談下さい。

| お問い合わせ先 | 0863-31-5800

| 担当 | わたべ 渡部 ovalsc-tamano@nifty.com

