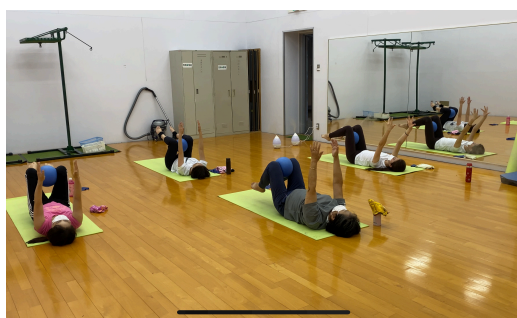


じんわり汗をかいてレッツ美ボディメイク！

美HOT教室

体験・見学
大募集



新規教室生大募集

場 所 鶴見スポーツセンター 多目的室

日 時 毎週水曜日 10:45～11:45

受講料 5,500円（月4回）・体験料 500円
●定員は15名（先着順）

対 象 16歳以上の女性

●内容

室内の温度を28～29℃、湿度を75%まで上げることで程よく汗をかくことが出来る教室で、デトックス・美肌効果・体温UPに効果的です。

●動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。

コーチ紹介



INN コーチ

資格：DK プラティスマットⅠ＆Ⅱ
DK プラティス イワイメント
DK ゴルフプラティス



鶴見スポーツセンター
TEL：06-6915-2567

〒538-0036 大阪市鶴見区緑地公園2-163
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 月曜日
(祝日の場合は翌日火曜日)
年末年始

| 4月 | | | | | | | 5月 | | | | | | | 6月 | | | | | | | 7月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 8月 | | | | | | | 9月 | | | | | | | 10月 | | | | | | | 11月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | | | | | |
| 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 12月 | | | | | | | 1月 | | | | | | | 2月 | | | | | | | 3月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | | | | | | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

開講日 休講日

<受付について>

- ・受講者証は開講初日にお渡しいたします。受講時にご提示ください。
- ・この受講者証は2021年3月分まで有効です。失くさないように大切にお持ちください。

<その他注意事項など>

- ・大阪市に暴風警報は発令された場合は休講となりますが
休講かどうかの判断が難しい場合は、当スポーツセンターへお問い合わせください。
- ・更衣後の衣類、所持品はコインロッカー(返金式)をご利用ください。
貴重品は持ち込まないようお願いいたします。盗難があった場合
当センターは一切責任は負いません。
- ・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。

<継続のお手続き>

- ・継続される場合のお手続きは前月15日から受付けています。
なるべく前月中にお手続き頂きますようご協力をお願いいたします。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。