

初心者向けの内容です★運動が久々の方、運動苦手な方も全然OK！！

# 週替わりレッスン

場所：総合体育館 柔道場

8月

火 水

13:30~14:15

日付	曜日	内容	講師
6	火	コツ骨体操(チューブトレーニング)	浅野
13	火	体幹トレーニング	大和
14	水	トレジムマシン講座	竹田
20	火	ノビ伸体操(ヨガ風ストレッチ)	浅野
27	火	エアロビクス	大和
28	水	トレジムマシン講座	竹田

参加費	各700円(税込)
-----	-----------

トレーニングジム定期券を持っている方は無料！

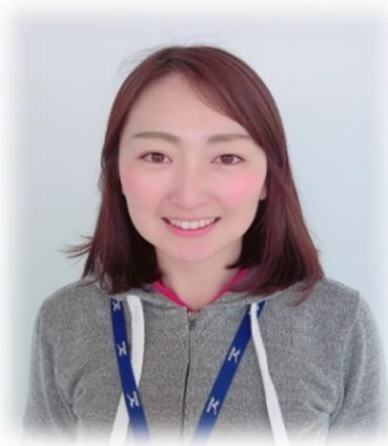
【参加方法】

- ・各回、開始前に受付窓口で参加申し込み＆お支払い。
- ・「参加券」を受け取り、柔道場へお越しください。

皆様のご参加お待ちしております★



竹田敬吾



浅野文香



大和凌空