

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

9月

火

水

13:30~14:15

日付	曜日	内容	講師
3	火	トレジムマシン講座	竹田
10	火	体幹トレーニング	大和
11	水	コツ骨体操（チューブトレーニング）	浅野
17	火	エアロビクス	大和
24	火	ノビ伸体操（ヨガ風ストレッチ）	浅野
25	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！

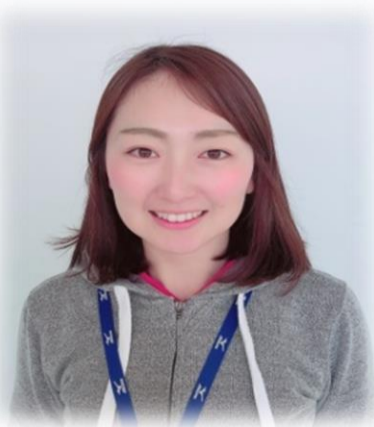
【参加方法】

- 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