

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

7月 火 水 13:30~14:15

日付	曜日	内容	講師
2	火	体幹トレーニング	大和
9	火	コツ骨体操（チューブトレーニング）	浅野
10	水	エアロビクス	大和
16	火	トレジムマシン講座（テーマ別プログラム②）	竹田
23	火	ノビ伸体操（ヨガ風ストレッチ）	浅野
24	水	トレジムマシン講座（テーマ別プログラム③）	竹田
30	火	ウェイトトレーニング	大和

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！

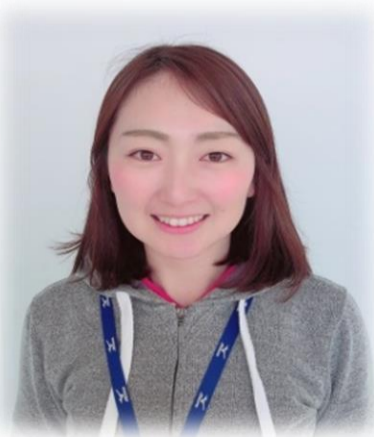
【参加方法】

- ・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