

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

12月 火 水 13:30~14:15

日付	曜日	内容	講師
3	火	体幹トレ	大和
10	火	自重トレーニング (初中級編)	竹田
11	水	コツ骨体操 (チューブトレーニング)	浅野
17	火	自重トレーニング (初中級編)	竹田
24	火	バ伸体操 (ヨガ風ストレッチ)	浅野
25	水	エアロビクス	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