

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

11月 火 水 13:30~14:15

日付	曜日	内容	講師
5	火	体幹トレーニング	大和
12	火	コツ骨体操 (チューブトレーニング)	浅野
13	水	自重トレーニング (初中級編)	竹田
19	火	エアロビクス	大和
26	火	自重トレーニング (初中級編)	竹田
27	水	ノビ伸体操 (ヨガ風ストレッチ)	浅野

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！

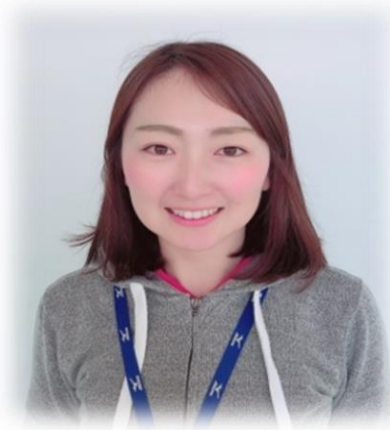
【参加方法】

- 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