

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

10月 火 水 13:30~14:15

日付	曜日	内容	講師
1	火	コツ骨体操（チューブトレーニング）	浅野
8	火	トレジムマシン講座	竹田
15	火	バ伸体操（ヨガ風ストレッチ）	浅野
16	水	体幹&ウェイトトレーニング	大和
22	火	トレジムマシン講座	竹田
29	火	エアロビクス	大和
30	水	コツ骨体操（チューブトレーニング）	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