

トレーニングルーム

初心者講習会のお知らせ

【11月の開催スケジュール】

	9日(木)	15:00	~	16:00
	14日(火)	15:00	~	16:00
	24日(金)	14:00	~	15:00
12月	1日(金)	14:00	~	15:00
	7日(木)	10:00	~	11:00

【場 所】 トレーニングルーム

【内 容】 各種マシンの正しい使用方法の説明等

【担 当】 ミズノグループ:吉岡

【料 金】 無料

※利用時間内であればどなたでもご参加可能です

※別途トレーニング利用料金が必要です

【必要な物】 運動できる服装、屋内用シューズ、タオルなど



ご参加希望の方は、
受付時にスタッフまでお声掛けください！

マシンの正しい使い方をマスターして
より効果的な運動を行いましょう♪

