

# トレーニングルーム

# 初心者講習会のお知らせ

## 【8月の開催スケジュール】

|        |               |
|--------|---------------|
| 3日(水)  | 10:30 ~ 11:30 |
| 10日(水) | 10:30 ~ 11:30 |
| 17日(水) | 10:30 ~ 11:30 |
| 24日(水) | 10:30 ~ 11:30 |
| 29日(月) | 10:30 ~ 11:30 |

【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♪

