

トレーニング初心者講習会の日程

【11月】 21日(金) 15時～16時 (吉岡)

【12月】 4日(木) 10時～11時 (中川)

10日(水) 14時～15時 (中川)

【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ご説明等

【担当】



【定員】 各4名 吉岡

中川

【申込方法】 お電話もしくは受付窓口にて事前にご予約下さい。

【料金】 トレーニングルームの利用料金で参加可能です。

【必要な物】 運動できる服装、屋内用シューズ、タオル、やる気

(山口県立下関武道館:083-259-8880)