

# トレーニング初心者講習会の日程

【12月】	4日(木)	10時	～	11時	(中川)
	10日(水)	14時	～	15時	(中川)
	17日(水)	14時	～	15時	(吉岡)
	25日(木)	14時	～	15時	(中川)
	27日(土)	14時	～	15時	(中川)
【1月】	10日(土)	14時	～	15時	(吉岡)

【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)